દ્રવ્યવસ્થા.

નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ,
એલ. એમ. એન્ડ એસ
છત્રપતિ હરિપ્રસાદ ડાહ્યાભાઈ, બી. એ

ગૃહવ્યવસ્થા.

રચનાર

નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ, એલ. એમ. એન્ડ. એસ.

માજી આસીસ્ટંટ સરજન તથા બી. જે. મેડીકલ સ્કુલના શારીરવિદ્યા અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના શિક્ષક, મુંબઈ ઇલાકાની પહેલી અંધશાળાના વડા તથા હિન્દુસ્તાનની કાચીદોલત વગેરેના કર્ત્તા.

તથા

છત્રપતિ હરિપ્રસાદ ડાહ્યાભાઈ, બી. એ.

અમદાવાદ ન્યુ ઇંગ્લિશ સ્કુલના શિક્ષક. તથા ચરિત્રમાળા (મોગલસમય), દેશી રમતો વગેરેના કર્ત્તા.

આવૃત્તિ પહેલી.

મળવાનું ઠેકાણું:—મેશર્સ. સાકરલાલ બુલાખીદાસ અને કું. અમદાવાદ.

અમદાવાદ.

"રાજનગર ટાઇપ ફાઉન્ડરી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ."

કિંમત. આના ૬.

પ્રસ્તાવના.

સંસાર સુખદાયી કરવાને માટે સ્ત્રી પુરૂષે આ દુનીઆમાં જૂદી જૂદી ફરજો અદા કરવાની છે. સ્ત્રી કેળવણીનું કામ સ્ત્રીએ આ ફરજો શી રીતે અદા કરવી એ સમજાવવાનું છે. સાધારણ રીતે પુરૂષ બહાર ત્યારે સ્ત્રી ઘરની અંદર રહી આ કામ કરે છે. આથી ઘર અને ઘરને લગતી સઘળી બાબતો, માણસો અને વસ્તુઓ, અને જે દરેક વિષયથી ઘર તંદુરસ્ત અને સુખી થાય એ વિષે જ્ઞાન સંપાદન કરવાની સ્ત્રીને ખાસ જરૂર છે. આ નાનકડા પુસ્તકમાં આવું જ્ઞાન આપવા યત્ન કર્યો છે. એની ભાષા દરેક જણ સમજી શકે એવી સાદી અને સરળ રાખી છે. આ પુસ્તક વાંચી દરેક બાળકી, સંસાર સુખનું સ્ત્રી કેટલું મોટું અંગ છે, દાણાદૂણી, વાસણકુસણ, કપડાંલત્તાં, હવાપાણી, પૈસોટકો, ઠુંકાણુમાં સુખના સઘળાં સાધનો સારા યા ખોટા નીવડવાનો કેટલો બધો આધાર તેનીજ સાચવણી, તેનીજ દેખરેખ, તેનીજ ચોખવટ તેનીજ સંભાળ, તેનીજ કરકસર પર રાખે છે, એ સમજી, વખતની બૂજ જાણી, સારી સમજ વાપરી, પોતાનાં કાયિક અને માનસિક સદ્વર્તનથી કુંટુંબ કબીલમાં સદ્વર્તનનાં બીજ રોપે તો અમારો યત્ન કૃતાર્થ થયો સમજીશું.

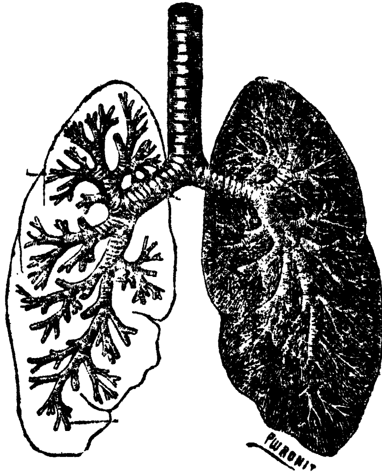
આ પુસ્તક **એડીથ. એ. બાર્નેટ** અને **એચ. સી. ઓ-નીલના** ઈંગ્રેજી ગ્રંથનું અનુકરણ છે. એ તૈયાર કરવામાં આપણા દેશની રીતભાતો, ફળફળાદી, દાણાદૂણી, ઘરબહાર, કપડાંલત્તાં વગેરે સઘળી બાબતો પર ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે.

આ પુસ્તક વાંચી ટ્રેઇનીંગ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ રા. સા. માધવલાલ હરિલાલે જે અમુલ્ય સૂચનાઓ કરીછે તેને માટે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

લી. કર્તા.

ગૃહવ્યવસ્થા.

અનુક્રમણિકા.



પવન નળી તથા જમણું અને ડાબું ફેફસું.
જુઓ પૃષ્ઠ ૧૫,૨૨,૬૪,૭૫ તથા ૭૬

ગૃહવ્યવસ્થા.



૧. ગૃહવ્યવસ્થા એ એક વિષય નથી પણ અનેક વિષયોનું મિશ્રણ છે. ગૃહવ્યવસ્થાનો અર્થ ઘરને લગતી સઘળી બાબતોની યોગ્ય રચના અથવા વહિવટ સમજવો.

૨. ગૃહવ્યવસ્થાની અંદર ઘરના કામકાજોના નિયમોનું જ્ઞાન આવે છે. ઘર, ઘરની અંદરની સઘળી બાબતો—માણસો અને વસ્તુઓ—અને જે દરેક વિષયથી ઘર તંદુરસ્ત અને સુખી થાય, એ વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું એને ગૃહવ્યવસ્થાનો અભ્યાસ કરવો કહે છે.

૩. ઘર માંડવાનો વિચાર કરનાર દરેક જણે ઘર ક્યાં માંડવું એ પ્રથમ નક્કી કરવાનું છે. આ કાજે જે જમીન પર ઘર બાંધવું અથવા બાંધ્યું હોય તે વિષે, તથા તેમાં હવા પાણી અજવાળું વગેરે યોગ્ય રીતે આવવા દેવાને તેમજ તેમાંથી પુંજો અને ગંદવાડ દૂર કરવાને શી તજવીજ કરી છે તે વિષે, માહીતી મેળવવી જરૂરની છે.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં ઘરની બાંધણી વિષે થોડુંક કહેવામાં આવશે.

૪. ઘર પસંદ કરવું એ એક વાત છે, ઘર માંડવું એ બીજી વાત છે. ઘર ખરાબ લત્તામાં હોય અથવા ખરાબ રીતે બાંધેલું હોય તો તેમાં સાજા રહેવાય કે સુખી થવાય નહિ. વળી બધી રીતે સારા ઘરમાં પણ સુખનો આધાર બૈરાંને હાથે થતાં નિત્યનાં કામકાજો પર રહે છે. ધારો કે ઘર પસંદ પડ્યું અને આપણે તેમાં રહેવા ગયા. હવે ઘરના જૂદા જૂદા ખંડ શા શા કામમ

લેવા છે એ નક્કી કરવું. દરેક ખંડ માટે જોઈતો સામાન સરંજામ લેવો તથા ગોઠવવો. ઘરના આદમીઓને માટે જમવાની સોઈ કરવી. ઘરમાં દાણા દૂણી લાવવા, ભરવા તથા રાંધવા. કપડાં લત્તાં વેચાતી લેવાં, શીવડાવવાં, તથા ફાટે તૂટે સાંધવાં. ઘર અને સામાન સરંજામ ચોખ્ખો રાખવો. રાંધવાને માટે લાકડાં અને દીવાબત્તિને માટે તેલાદિ ભરી રાખવું.

ઘરનાં કામકાજ કરવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. મોટાઈ અને ડોળ ખાતર કામકાજ ન કરવાથી શરીર બગડે છે. શરીર બગડવાનાં આ ઉપરાંત બીજાં પણ કારણો હોય છે. શરીર બગડે ત્યારે શી રીતે વર્તવું એ પણ જાણવું જરૂરનું છે. પુસ્તકના બીજા ભાગમાં ઉપરની બાબતો આવશે.

૫ ત્રીજા ભાગમાં દ્રવ્ય વિષે લખીશું. ઘરમાં જોઈતી ચીજો આણવાને પૈસા ખરચવા પડે છે. ઘરની વ્યવસ્થા કરવાનું કામ બૈરાંઓનું હોવાથી દરરોજ તેમને કંઈ કંઈ ચીજો વેચાતી લેવી પડે છે. આથી પૈસાનો ઘણો ખર્ચ તેમને હાથે થાય છે.

દર રોજના ખપની ચીજો ખરીદવાથી, તેમજ કેટલીક શોભાયમાન પણ નિરૂપયોગી ચીજો ખરીદ કરતાં મન રોકવાથી, કરકસર થઈ શકે છે. આ પ્રમાણે બચેલું નાણું ઘડપણ, બીમારી, અકસ્માત અને અડચણને વખતે ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૬. ગૃહવ્યવસ્થાનું જ્ઞાન ઉંચા પ્રકારની જીંદગીનું મુખ્ય દ્વાર છે. આશા છે કે આ વાત દરેક બાળકી સારી રીતે સમજશે.



ભાગ ૧ ઘર.

પ્રકરણ ૧ લું.

આશ્રય–રહેઠાણ.

જેમ બે ઘર બધી રીતે સરખાં હોતાં નથી, તેમ ઘર માંડનાર બે બૈરાંની આવક, સ્વભાવ, અને મન પણ સરખાં હોતાં નથી. આ છતાં ગરીબમાં ગરીબ બૈરૂં પણ, કોઈ જાતના ઘરમાં રહે છે અને ફલાણું મારૂં ઘર એમ કહી શકે છે. વર વગરની હજો, પણ ઘર વગરની ન હશો, એવી આપણાં બૈરાંમાં કહેવત છે.

ગરીબ લોકો ઝૂપડાં ઝૂપડીમાં અથવા બીજાઓના ઘરમાં એક બે ઓરડા ભાડે રાખીને રહે છે. તાલેવંત લોકો પોતાને માટે હવેલીઓ બંધાવે છે. આ પુસ્તક સાધારણ સ્થિતિનાં બૈરાંને માટે લખ્યું છે. તેમ છતાં અહીં લખેલી બાબતો ગરીબ તેમજ તવંગરનાં ઘરોને લાગુ પડશે. મોટાં નાનાં ઘરથી અથવા વત્તા ઓછા સામાન સરંજામથી ઘરમાં સુખનો વધારો ઘટારો થતો નથી. ઘરમાં સુખનો આધાર ઘરવ્યવસ્થા સમજીને કરવામાં રહેલો છે.

દરેક ઘર લેનારે (૧) એ ઘરમાં રહેવાથી તંદુરસ્તી જળવાશે ? (૨) એ ઘર આપણી સ્થિતિને યોગ્ય છે ? એ બે બાબતોનો વિચાર અવશ્ય કરવો. ભાડા વિષે પાંચમા પ્રકરણમાં કહીશું. અહીં કેવું ઘર પસંદ કરવું એનો વિચાર કરીશું.

ઘર અથવા રહેઠાણની દરેક માણસને જરૂર છે. રહેઠાણ ન હોય તો માણસ મરી જાય. ટાઢ તડકો અને વરસાદથી શરીરનું રક્ષણ કરવું એ ઘરનું મુખ્ય કામ છે.

ઘર કેવી જગ્યા પર બાંધવું એ પહેલો સવાલ છે. ઘર બાંધવામાં

થએલી ભૂલો સહેજ ભાગતોડથી સુધારી શકાય, પણ ખરાબ જગ્યાપર ઘર બાંધ્યું હોય તો તે બદલી શકાય નહિં. ઘર બાંધવાનો મુખ્ય હેતુ ટાઢ તડકો અને વરસાદથી આપણો બચાવ કરવો એ છે. આપણા મુલકમાં ટાઢ તડકો અને વરસાદ સાધારણ હોય છે. સૂકી હવામાં ટાઢથી નુકશાન થતું નથી. ભેજ અને ટાઢ ભેગાં હોય ત્યાં નુકસાન થાય છે. ઘરમાં ભેજનું કારણ ભોંયતળીયું છે. ઘર સારી રીતે બાંધ્યું હોય તો વરસાદના ઝાપટાથી ભીંતોમાંથી ભેજ આવતો નથી. ઘરના પાયાની પાસે પાણી ભરવાથી ભેજ ઉત્પન્ન થાય છે.

ડુંગરી મુલકમાં, ડુંગર અથવા ટેકરાને ઓઠે, પવન ન આવી શકે એવી જગ્યા, ઘર બાંધવાને યોગ્ય નથી. એમાં ભેજ અચૂક આવે છે. ચોમાસાનું પાણી, બીજે કોઈ ઠેકાણે ઢળી અથવા પથરાઈ જવાનો માગ ન હોવાથી ઘર તરફ આવી તેમાં ભરે છે. કોઈ પણ કારણસર ઘર ખાડાવાળી જમીનપર બાંધવું નહિં. તે ઢાળ પડતી જમીનપર બાંધવું. ગુજરાતની જમીન ઘણી ખરી સપાટ છે.

પવનથી પાણી સૂકાય છે તથા હવા શુદ્ધ થાય છે. આથી પવન ન આવે એવી જગ્યા ઘરને માટે ખરાબ સમજવી. પર્વત તથા ટેકરીઓના ઓઠમાં અથવા ઝાડોની ઘટામાં બાંધેલા ઘરમાં ભેજ રહે છે. કારણ કે ત્યાં પવન આરપાર જઈ શકતો નથી

વળી ઘરની તંદુરસ્તીનો આધાર જમીનપર છે. સાધારણ રીતે જમીન બે જાતની હોય છે. (૧) જેમાંથી પાણી વહી જાય એવી (૨) જેમાંથી તે વહી ન જાય એવી; એટલે જેમાં પાણી ભરી રહે એવી. પથ્થર, રેતી અને મરડીયાવાળી જમીન પહેલી જાતની અને માટીના બંધારણ વાળી જમીન બીજી જાતની છે.

માટીવાળા પ્રદેશમાં વરસાદ આવે છે ત્યારે પાણી જમીનમાં ભરીને કાદવ થાય છે. પથ્થર, રેતી અથવા મરડીયાવાળા પ્રદેશમાં આવે વખતે રસ્તા જલદી સુકઈ જઈ કોરા થાય છે. આવા પ્રદેશમાં

ચાલવું સુગમ પડે છે. આ સિવાય બીજા પણ ઘણા ફાયદા છે. આવી જમીનપર બાંધેલાં ઘરો સૂકાં, ભેજ વગરનાં અને તે કારણથી તંદુરસ્ત હોય છે. આવાં ઘરોમાં રહેનારને ક્ષય, વા, સલેખમ, શરદી, અથવા મયડો થતો નથી. પથ્થર, રેતી અને મરડીયાની જમીનમાંથી પાણી ઝટ વહી જવાનો ગુણ હોવાને લીધે ત્યાંના કૂવાઓમાં પાસેના ખાળકૂવાનું પાણી અને ગંદવાડ આવે છે. રેતાળ વગેરે જમીનના આ દોષો માટીવાળા પ્રદેશમાં દેખાતા નથી. ચાકવાળા પ્રદેશમાં પાણી ખારવાળું હોય છે. ત્યાં જીવાત બહુ થાય છે.

કાંકરીવાળા પ્રદેશમાં એક વાત સાચવવાની છે. કાંકરીના પૈસા ઉપજે છે તેથી તેને ખોદીને વેચે છે. આ રીતે પડેલા ખાડાઓમાં દરેક જાતનો કચરો ઠલવાય છે. આ રીતે પૂરેલી ખરાબ બનાવટી જમીનપર લોકો ઘણી વાર ઘર બાંધે છે. ખાડા, ખાબોચીઆ અને નાનાં તળાવોને પૂરણીથી પૂરી દીધા પછી લાંબા વખત સુધી ખાલી પડી રહેવા દેવાં જોઈએ. પણ હમેશ તેમ થતું નથી. આવા ખાડા પૂર્યાને થોડો વખત જાય તે પહેલાં તો તે પર ઘરો બંધાય છે.

આવી જમીનપર વસવું તંદુરસ્ત નથી. પૂરણી પૂર્યાને પૂરાં ત્રણ વર્ષ વીતી જાય, અને આસપાસની સઘળી જમીન કોરીધાક થાય, ત્યાં લગણ્ તે પર કદી ઘર બાંધવું નહિ. પાણી વહી જવાને સારી નીકો વગેરે હોય તો માટીવાળી જમીનપર રહેવામાં હરકત નથી. બધી બાબતનો વિચાર કરતાં ગામ પર્વતની નજીક હોય તો તળેટી કરતાં ટોચ તરફ, પણ ઢળતી પાણી વહી જાય એવી જમીનપર ઘર બાંધવાં સારાં છે. સપાટ પ્રદેશમાં પણ બને ત્યાં જરા ઊંચી ઢળતી જમીનપર ઘર બાંધવાં જોઈએ. ઘરનું ભોંયતળીયું બને તેટલું આસપાસની જમીન કરતાં ઊંચું રાખવું.

ચોખાવટનો મુખ્ય આધાર સૂર્યના પ્રકાશ ઉપર છે. આ

કારણથી દરેક ઓરડામાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવે એવી તજવીજ રાખવી.

સારા ઘરનો આધાર એકલી સારી જમીન ઉપર રહેતો નથી. બાંધણી તેમજ સામાન પણ સારો જોઈએ. ઘર બાંધવામાં ઈટો, માટી, લાકડાં અને ચૂનો જોઈએ છે. કાઠિઆવાડના કેટલાક ભાગમાં ઈટોને બદલે પથ્થર વપરાય છે. વળી ઈટો ઈટોમાં પણ ફેર હોય છે. કેટલીક કાચી અને દાબતાં ભૂકો થઈ જાય એવી હોય છે, ત્યારે કેટલીક પાકી, સખત અને તેથી જરા મોંઘી હોય છે. ઘર બાંધવાનાં લાકડાં તથા પાટીયાં સૂકાં જોઈએ. લીલાં વળી જાય છે તથા ફાટો પડી જૂદાં થઈ જાય છે.

ભીંતોનો ઓસાર પોહોળો રાખવો. ઓસાર સારો હશે તો ઘર કોરૂં અને ભેજ વગરનું રહેશે. પાયા ઉપર ઘરનો આધાર હોવાથી તેમાં ખરચેલા પૈસા ઉગી નીકળે છે. એકલાં પતરાં કરતાં નેવાંનાં છાપરાંમાં ટાઢ તડકો ઓછો લાગે છે. ધાબાંવાળાં ઘરથી પણ ટાઢ તડકામાંથી સારૂં રક્ષણ થાય છે, પણ એવાં ઘરોમાં ખર્ચ વધારે થાય છે.

અમુક ઘાટનું ઘર સારૂં બાંધતાં ખર્ચ વધારે લાગે છે. સારા સગવડ પડતા ઓરડા અને માળવાળાં ઘરનું ભાડું સારૂં ઉપજે છે. સારી ભીંતો અને મજબૂત પાયાવાળું ઘર મળે તો સારૂં. એનું ભાડું વધારે પડે તો પણ આપવું. પરંતુ લોકો ઘરની મજબૂતી અને સગવડના પ્રમાણમાં જોઈએ તેટલું વધારે ભાડું આપતા નથી. સગવડ અને બાંધ કામ કરતાં સગા સંબંધીઓના સહવાસ ખાતર લોકો અમુક લત્તામાં રહેવું વધારે પસંદ કરે છે. આથી હાલના સમયમાં ઘરો તકલેદી, હવાની અવર જવર, પ્રકાશ અને બીજી સગવડ વગરના બંધાય છે.

ઘર ભાડે રાખતી વખતે બે બાબતપર લક્ષ રાખવું: (૧) આ ઘર ભાડે રાખવા જેવું છે? (૨) એટલું ભાડું મારાથી

ઉપડી શકશે?

ખુલ્લા મેદાનમાં, દરિયા કાંઠે અથવા એવે બીજે ઠેકાણે ઘર લેવું સારૂં છે. એમ ન બને તેા બનતા સુધી ખુલાસા વાળી પેાળેામાં અથવા પહેાળા રસ્તાપર ઘર રાખવું સલાહ ભરેલું છે. પડેાશ સારેા હેાય તે છતાં ઘર સગવડ પડતું ન હેાય તેા તબીયત બગડે; અને પરિણામે ઘર મેાઘુંજ પડે. અમુક લત્તાપર લેાકને મેાહ હેાવાથી ત્યાં ભાડું જાસ્તી પડે છે. વળી જ્યાં મેાહ ઓછેા હેાય છે ત્યાં ભાડું ઓછું બેસે છે. શહેરેામાં ભાડું વધારે અને શહેરેાથી દૂર આવેલા ગામેામાં ભાડું ઓછું હેાય છે.

એક પતાસું દૂધના પ્યાલામાં અને એક બ્લેાટીંગ શાહીના ખડીયામાં બેાળેા અને એનેા પરિણામ શેા થાય છે તે જુઓ. દૂધ અને શાહી ઉપર ચઢે છે. પથ્થર અને ઇંટેામાં છિદ્રેા હેાય છે. આથી પતાસાની અને બ્લેાટીંગની માફક તેમાં પણ થેાડું વત્તું પાણી ચઢે છે. ઇંટેાની ભીંત જમીનમાંનું પાણી ચૂસે છે. આ રીતે પાણી ઘરમાં આવે છે. હમેશાં જમીનમાં પાણી હેાય છે. જમીન ઉપરની ભીંત જેમ સૂકાય છે તેમ આ પાણી ઉપર ચઢે છે.

આ પ્રમાણે પાણી ચઢતું અટકાવવાને માટે આપણે ભીંતની નીચે પાયામાં પાણી ચઢતું અટકાવે, એવા પદાર્થો વાપરીએ છીએ. પાયાના છેક નીચલા થરમાં રેાડાં, કાંકરા, મરડીયા, છેાઇયાં તથા ચૂનેા આવે છે. એમાં થઇને ભેજ ઉપર આવી શકતેા નથી.

ઘરનું ભેાંય તળીયું પથ્થર અથવા છેાનું કરવું. ભેાંય તળીયું પથ્થર અથવા છેાનું કરવાથી ભેજ આવતેા સમૂળગેા અટકે છે. આ બાબતમાં માટીનાં ચેારસાં પથ્થર અને છેા કરતાં ઉતરતાં છે. શીયાળામાં અને ચેામાસામાં પથ્થર અને ચેારસાંનેા પરથાળ ઠંડેા લાગે છે. ભેાંય તળીયાની નીચેની જમીન ભેજવાળી હેાય તેા આવા પરથાળમાં ભેજ આવે છે.

રસોડાં, પણીયારાં, જમવાના ઓરડા વગેરે જ્યાં પાણી ઢોળાવાનો સંભવ હોય ત્યાં છો અથવા પથ્થર વાપરવા સારા છે. આવી જગ્યોએ લીંપણુ હોય તો રાત્રે, મુખ્યત્વે કરીને બારી બારણાં બંધ હોય તે વખતે, ભેજ અને વાસ મારે છે.

ઘણાં ખરાં બૈરાંને ક્યાં રહેવા કરતાં કેવી રીતે રહેવાથી સુખી થવાય એ સમજવાની જરૂર છે. કારણ કે અમુક લત્તો, ગામ, શહેર, અથવા પરૂં તંદુરસ્ત છે કે નહિ એ બાબત, સગાં વહાલાં અથવા ઓળખીતાંની પાસે રહેવાના વિચારથી, ખાસ કરી જોઈ શકાતી નથી.

બાળક જન્મે છે ત્યારે, અથવા કોઈ મરે છે ત્યારે, શહેરમાં પોલીસની ચોકી ઉપર અને ગામડામાં પટેલ તલાટીને ખબર આપવી પડે છે. જન્મના સંબંધમાં માબાપનું નામ, ઠામ, ઠેકાણું, તથા પુત્ર કે પુત્રી અવતરી એટલુંજ જણાવવું પડે છે. મોતના સંબંધમાં મરનારની ઉમ્મર, મોતનું કારણ વગેરે ખબર આપવી પડે છે. બીજા દેશોની માફક આપણા દેશમાં પણ આ નોંધો રહે છે, અને દર વર્ષનો રિપોર્ટ છપાય છે. આમાં આગલાં પાછલાં વર્ષોના તથા જૂદા જૂદા ગામોના જન્મ મરણના આંકડાની સરખામણી કરવામાં આવે છે. ફલાણા ગામમાં મોતની સંખ્યા ૨૦ છે, એનો અર્થ આવે ઠેકાણે સરેરાશ દર હજાર માણસની વસ્તીએ ૨૦ માણસ મરણ પામે છે એમ થાય છે.

જૂદાં જૂદાં શહેરોની મોતની સંખ્યા વર્તમાન પત્રો અથવા વસ્તીના રિપોર્ટો પરથી આપણે જાણીએ છીએ. આ આંકડાની સરખામણી કરવાથી, ક્યાં ગામોનાં માણસોનો આવરદા લાંબો હોય છે, ક્યાં ગામો મરદો માટે, ક્યાં બૈરા માટે, અને ક્યાં બાળકોને માટે સારાં છે, જૂદાં જૂદાં ગામોમાં ક્યારે ક્યારે ક્યા ક્યા રોગ ચાલે છે, ક્યા ધંધામાં તંદુરસ્તી સારી રહે છે, તથા

ક્યાથી બગડે છે, એ બધું સમજાય છે. દરેક ઘર માંડનારે આ સઘળી બાબતોનો વિચાર કરવો ઘટે છે.

આ આંકડા પરથી એક વાત ચોખ્ખી સમજાય છે, કે શહેર કરતાં ગામડામાં માણસ વધારે જીવે છે તથા તંદુરસ્ત રહે છે. જીંદગી ટુંકી કરવાનો સહેલો અને સરસ રસ્તો ગંદી પોળો અને તેની ગીચ વસ્તીમાં રહેવું, તથા બેઠા બેઠા ધીમું કામ કરવું એ છે. બાળકો તથા જુવાનીઆઓને શહેરના એશઆરામ વાળાં ઘરો કરતાં ગામડાંનાં ઘરો ઠીક પડે છે.પણ જો શહેરમાં રહેવુંજ પડે તો દરેક ઘરધણીએ બહોળી હવા અજવાળા વાળી જગ્યા, સારી ખાળો તથા ચોખવટ વિષે કાળજી રાખવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૨ જું.

હવા અને તેની અવર જવર.

જીંદગીને માટે હવા સૌથી વધારે જરૂરની ચીજ છે. ખોરાક અથવા પાણી વગર માણસ થોડો સમય જીવી શકે છે. પણ હવા વગર ઘડી પણ જીવાતું નથી. આથી દર વખતે માણસે કેવી અને કેટલી હવા લેવી એ જાણવાની જરૂર છે.

હવા ઑક્સિજન, નાઇટ્રોજન અને કાર્બોનિક્ ઍસિડ ગૅસની ભેળસેળની બનેલી છે. આમાં દર સેંકડે

ઑક્સિજનના	૨૦.૯૬
નાઇટ્રોજનના	૭૯.૦૦
કાર્બોનિક્ ઍસિડના	૦૦.૦૪

ભાગ હોય છે. આ પ્રમાણમાં વારંવાર ફેર પડે છે. દર પળે પ્રાણીઓ અને ઝાડપાલાના શ્વાસોશ્વાસથી તેમજ દીવા, દેવતા, કહોવરામણ વગેરેથી ઑક્સિજન અને કાર્બોનિક્ ઍસિડ ગૅસના પ્રમાણમાં વધ ઘટ થયાં કરે છે. વળી વરસાદ પડતાં હવામાંનું કાર્બોનિક્ ઍસિડ

ધોવઈ જાય છે. આથી હવા શુદ્ધ થાય છે.

શહેરની હવામાં ગંધક, ધૂળ અને ધૂમાડો હોય છે. દરિયાની હવામાં ખાર હોય છે. ઑક્સિજનના જાગૃત રૂપને ઓઝોન કહે છે.

નક્કર, પ્રવાહી, અને વાયુરૂપ પદાર્થોમાં જાણવા જોગ ફેર હોય છે. નક્કર પદાર્થોને અમુક કદ અને આકાર હોય છે. પ્રવાહી પદાર્થના કદ અને આકારનો આધાર જે વાસણમાં તેને રાખીએ તેના ઉપર રહે છે. વાયુને કદ અથવા આકાર હોતો નથી. વાયુને દબાવીએ તો નાની જગ્યોમાં પણ પોતાનો સમાસ કરી શકે છે. જગ્યા મોટી હોય તો તે સઘળે ફેલાઇને બધી જગ્યા ભરી દે છે. ખુશબોદાર વસ્તુની શીશી જરા ઉઘડતાં ઓરડાના બીજા છેડા લગણ તેની સુવાસ પસરે છે એ વાત ભાગ્યેજ કોઇની અજાણી હશે.

દર શ્વાસમાં માણસ ૩૦ ઘન ઇંચ હવા લે છે. હવા ઘટ્ટ હોય તો શ્વાસમાં હવાનો જથો વધારે અને આછી હોય તો ઓછો લેવામાં આવે છે.

હવાના દબાણનો આધાર તેના વજન ઉપર છે. દરિયાની સપાટીથી શરૂ કરીને ઊંચામાં ઊંચે જ્યાં લગી હવા પહોંચે છે. ત્યાં સુધીના લાંબા હવાના એક ચોરસ ઇંચનું વજન ૧૫ રતલ થાય છે. દરિયાની સપાટીથી પર્વતો ઊંચા અને ખીણો નીચી હોય છે. આથી ખીણની હવા પર્વત ઉપરની હવા કરતાં વધારે ઘટ્ટ અને માપો માપ વજનમાં ભારે હોય છે.

પર્વત અને દરિયાની હવાના વજન અને ઘાડપણમાં ફેર પડવાનું કારણ હવાનું ઓછું વત્તું દબાણ છે. પર્વત ઉપર હવાનું દબાણ ઓછું, એટલે ત્યાંની હવા આછી હોય છે. દરિયા ઉપર હવાનું દબાણ વધારે એટલે હવા ઘટ્ટ હોય છે. આથી દરિઆ કરતાં પર્વત ઉપર દર શ્વાસમાં ઓછી હવા લેવાય છે. દર શ્વાસે હવા ઓછી

એટલે ઑકિસજન પણ ઓછું આવે છે. આથી જોઈતું ઑકિસજન મેળવવા માટે પર્વત ઉપર વધારે વાર શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે છે.

પાણી ઉકળવાનો આધાર પણ હવાના દબાણ ઉપર છે. દરિયાની સપાટી પર હવાનું દબાણ પૂરેપૂરૂં હોવાથી પાણી ૨૧૨° તાપે ઉકળે છે. પર્વતપર આ દબાણ ઓછું હોવાથી ૨૧૧° ગરમી બસ થાય છે. દરિયાની સપાટી કરતાં ખીણ નીચી હોય તો તેમાં હવાનું દબાણ વધારે થવાથી ૨૧૩°ની ગરમીથી પણ પાણી ઉકળતું નથી.

હવામાં ઉપર કહેલા ત્રણ વાયુ ઉપરાંત પાણીની ભીનાશ (વરાળ) હોય છે. ઓછી વત્તિ ભીનાશનો આધાર તાપ ઉપર છે. આ ભીનાશ દેખી શકાતી નથી. હવામાં સૌથી વધારે ભીનાશ ઉનાળામાં હોય છે. ધુમ્મસ આ ભીનાશનું ઘટ્ટ રૂપ છે. એ શિયાળામાં પુષ્કળ દેખાય છે. સૂર્ય ઉગે અને હવા ગરમ થાય એટલે ધુમ્મસ જતું રહે છે. હવા ગમે તેટલી ગરમ હોય તો પણ અમુક માપ લગણજ તે આ ભીનાશ સોશી શકે છે. જેટલી સોસાય એટલી બધી ભીનાશ સોશી હોય એવી હવાને આપણે ભેજવાળી હવા કહીએ છીએ.

હવા ઊની હોય છે ત્યારે ભીનાશ સોસે છે, હવા ઠંડી થાય છે ત્યારે એ ભીનાશ જૂદી પડી પાણીના ટીપા રૂપે દેખાય છે. આ વાત બૈરાંઓએ ખાસ સમજવી જોઈએ છે. ભેજવાળા ઘરમાં રહેનાર લોકો જાણે છે, કે સંધ્યા કાળે દીવા અને ચૂલો ચેતે છે ત્યારે, ઘરની હવા ઊની લાગે છે અને ભેજ જણાતો નથી. આ જોઈ પુષ્કળ લાકડાં બાળ્યાં હોય તો ભેજથી કંઈ નુકસાન થાય નહિ એમ લોક માને છે. પણ આ ભૂલ છે. ચોમાસાના ઘમઘોર દિવસે, ચૂલા અને દીવા હોય નહિ તે વખતે, સવારના પરોઢમાં ઉઠીને આખા ઘરમાં ફરીએ તો આપણી નજરે ભીંતો ઉપર પાણીની ફણગણીઓ દેખાય છે. શિયાળા અને ચોમાસાના દિવસમાં ઓરડાની

હવા ઊની કરવાનો અથવા કપડાં સૂકવવાનો સહેલો અને સરસ રસ્તો એ છે કે ઓરડામાં શગડી મૂકી અથવા ચૂલો ચેતાવી હવાની અવર જવરને માટે બારી ઉઘાડી રાખવી. આથી ચૂલો બળતો રાખવા એક બાજુથી હવા અંદર આવશે, ઊની થશે, પાણી સોશી લેશે, અને બીજી તરફથી બહાર જશે. આ પ્રમાણે દર પળે હવા જોડે પાણી ઓરડા બહાર ચાલ્યું જશે, અને ઓરડાની હવા ઊની થશે તથા કપડાં સૂકાશે.

ઘરમાં આવતા પવનથી ભેજ જાય છે, તથા હવા શુદ્ધ થાય છે, પવન ઘરમાં જાથુ આવે અને આખા ઘરમાં ફરે એવી ગોઠવણ કરવાથી ઘર તંદુરસ્ત રહે છે. ઠંડો પવન ઉઘાડા શરીરપર લાગવાથી શરદી થાય છે. માટે કપડાં લત્તાની તજવીજ રાખવી. ખરાબ હવાથી રોગ થાય છે તથા આયુષ્ય ઘટે છે. તાજી હવાની અવર જવરથી આ બન્ને અટકે છે.

ઘરનું ભોંય તળીઉં અને બાંધણી ગમે તેવી સારી હોય, તો પણ હવાની અવર જવરની યોગ્ય ગોઠવણ વગર ઘરમાં ચોખ્ખી હવા મળવી મુશ્કેલ છે. રહી રહીને પવન આવે એવી ગોઠવણથી કેટલેક દરજ્જે હવા ચોખ્ખી થાય છે. પણ હવાની દર પળે અવર જવર થાય એ ગોઠવણ કરી ન હોય તો ચોખ્ખી હવા જાથુ મળતી નથી. ખોરાક અને પાણી એક વાર લીધા પછી બીજી વાર લેતાં પહેલાં આપણે થોડા કલાક જવા દઈએ છીએ. હવાની બાબતમાં તેમ થતું નથી. થોડે થોડે કલાકે બારી બારણાં ઉઘાડવાથી હવા જાથુ સ્વચ્છ રહેતી નથી. એજ પ્રમાણે કલાક બે કલાક ચોગાનમાં જઈ આવવાથી શ્વાસ દ્વારા લેવાતી ચોખ્ખી હવાની જરૂર પૂરી પડતી નથી.

ઘર પસંદ કરતી વખતે, બારી બારણાં ઉપરાંત હવાની જાથુ અવર જવર થાય એ ખાતર, ભીંતોમાં જાળીઆં કેટલાં છે તથા તેની લંબાઈ પહોળાઈ કેટલી છે એ તપાસવું જોઈએ; કારણ કે

બારી બારણાં દિવસે ઘણાં ખરાં ઉઘાડાં રહે છે, પરંતુ રાતે અને કેટલીક વાર દિવસે પણ બંધ થાય છે. દરેક ઓરડામાં દર આદમી દીઠ રાત દિવસ ખુલ્લું રહે એવું એક ફૂટ પહોળું અને એક ફૂટ લાંબું જાળીયું જોઈએ.

ગુજરાતના ઘરોમાં ચોક હોય છે. ચોકની લંબાઈ પહોળાઈ પર હવાની શુદ્ધિનો આધાર છે. ચોક ઘરની વચમાં હોવાથી ઘરની હવા નિરંતર શુદ્ધ થએ જાય છે. તેમાં આવતા તડકાથી ઘરનો ભેજ કમી થાય છે.આથી ચોક જેમ વધારે લાંબા પહોળા હોય તેમ વધારે સારૂં.

હવાની અવર જવર જાથુ રાખવા માટે ગુજરાતમાં જૂદી જૂદી યોજનાઓ કામે લગાડેલી જોવામાં આવે છે.

૧ **બારીઓ**–કડીયા સુતાર બને ત્યાં લગણ સામ સામી બારીઓ મૂકે છે. આમ કરવાથી ૠતુને અનુસરીને હવાની અવર જવર જાથુ થએ જાય છે. વળી સુનાર બેસનારને પવનનો ઝપાટો ન લાગે એ મતલબે બારીઓ વારંવાર ઓરડાના ભોંય તળીઆથી બે ત્રણ ફૂટ ઊંચે મૂકવામાં આવે છે. હાલમાં ઘણે ઠેકાણે બારીઓ ભોંય તળીયાની લગોલગથી શરૂ થાય છે. વળી તે બે ભાગે હોય છે એટલે મરજી મુજબ ઉપર નીચેનો ભાગ ઉઘાડાય છે. આવે ઠેકાણે નીચેના ભાગમાં જાળી જડેલી હોય છે. એ ખુલ્લી રાખવાથો ચોખ્ખી હવા આવવા છતાં ખાટલાપર સુનારને પવનનો ઝપાટો લાગતો નથી, અને ઉપરનો ભાગ બંધ કરી ઘરની સલામતી જાળવવાને અડચણ પડતી નથી. શિયાળાને ચોમાસામાં સ્વાભાવિક રીતે બારીઓ બંધ કરવાની જરૂર પડે છે આથી હવાની અવર જવર જાથુ રાખવા માટે બધો વખત ઉઘાડી રહે એવી જાળીઓની જરૂર છે.

૨ **જાળીઓ**–કેટલેક ઠેકાણે અજવાળા અને હવાને માટે

ભીંતોમાં બાકાં રાખી ઉભી ઇંટો મૂકી જાળીયો મૂકેલી હોય છે. વળી બીજે ઠેકાણે લાકડાના ઘરોમાં લોઢાના સળીયા અથવા લાકડાની ચીપો જડી ઉઘડે વસાય એવી અથવા ચોઢી દીધેલી જાળીયો જોવામાં આવે છે. આથી જાથુ ચોખ્ખી હવા મળે છે. હમણાં હમણાં પૈસાદાર લોકોના ઘરોમાં અને દવાખાનામાં ફરકડી વાળી બારીઓ મૂકવામાં આવે છે ફરકડીને ઊંચી નીચી કરવાથી તેની ચીપો ઉઘડે છે તથા વસાય છે. આ બારીની ખાસ ખુબી એ છે જે અંદર રહેનારને પવનનો ઝપાટો લાગ્યા વગર ચોખ્ખી હવા જાથુ આવે જાય છે. જાથુ ચોખ્ખી હવા અને પ્રકાશ મળ્યે જાય એ મતલબે ઓરડાના ઉપરના ભાગમાં ગોળ અથવા ચોખંડા બાકાં મૂકી તેમાં અડધી અથવા આખી બંધ થાય એવી વાળા જડેલી લાકડાની તક્તીઓ મૂકવામાં આવે છે. આ યોજના સારી છે. કેટલેક ઠેકાણે ભીંતોમાં તેમજ બારણાના ઉપરના ભાગમાં ત્રિકોણ, ગોળ અથવા ચોરસ આકારનાં કાણાં જોવામાં આવે છે. ઉપર કહેલી ગમે તે યોજનાથી જોઈતી ચોખ્ખી હવા મળી શકે છે.

જેમાં ચોખ્ખી હવા જાથુ આવવી જોઈએ એવા ઓરડાઓની ગણતરીમાં સુવાના ઓરડાને સૌથી પહેલો મૂકવો જોઈએ; કારણ કે બીજા બધા ઓરડા કરતાં એમાં આપણે ઘણો વખત ગાળીયે છીએ. સવારમાં ઉઠતાં સુવાના ઓરડાની હવા ગંદી થએલી લાગે તો ચોખ્ખી હવા આવવાના માર્ગ વધારવા જોઈએ. જ્યાં સુધી આ સુધારો નહિ થાય ત્યાં લગણ એ ઓરડામાં સુનારની તબીયત સારી રહેશે નહિ. ચોખ્ખી હવા આવવા દેવાને માટે ઓરડાના ઉપલા ભાગમાં બારણા વગરની જાળીઓ મૂકવી ઉત્તમ છે. સુવાનો ઓરડો જેમ નાનો તેમ આવી ગોઠવણની વધારે જરૂર સમજવી. ઓરડો ગમે તેટલો મોટો હોય તો પણ હવાની જાથુ અવર જવરને માટે તજવીજ કર્યા વગર તે સુવા બેસવાને માટે લાયક ગણવો નહિ.

ઘરમાં હવાની અવર જવર થઈ શ્વાસોશ્વાસ દીવા દેવતા વગેરે કારણોને લીધે બગડતી હવા સ્વચ્છ થાય એ મતલબે આપણે ઘરમાં ચોક, જાળી જાળીઆં અને બારી બારણાંની ગોઠવણ રાખીએ છીએ. આ ક્રિયા નિરંતર થવી જોઈએ એવું આપણે કહ્યું છે. ઉપર વર્ણવેલી ગોઠવણ પ્રાણીશરીરની નકલ છે. પ્રાણીશરીરમાં નાક અને પવન નળ એ હવાની અવર જવરનો માર્ગ છે. આ માર્ગ આપણે ઉંઘતા કે જાગતા હોઈએ તે દરમીઆન જાથુ ખુલ્લો રહી આ ગરજ અદા કરે જાય એ મતલબે, અને જરૂર પ્રમાણે ઓછી અથવા વધારે હવા આવે જાય તે વિચારથી, પવન નળ અને નસકોરાના બંધારણમાં કૂચા દાખલ કરી છે. આથી જરૂરીઆત પ્રમાણે નસકોરાં મોટાં નાનાં થાય છે. અને હવાની જોઈતી અવર જવર થવા દે છે. આ રીતે નસકોરાં એ જાળીની ગરજ સારે છે. અહીંથી હવા દાખલ થઈ નાકમાં વહી પવન નળમાં થઈ ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે. ત્યાં વહેતું અસ્વચ્છ લોહી આ હવાના સંબંધમાં મળે છે. અને એ બે વચ્ચે લે આપનો વહેવાર ચાલે છે. આ રીતે લોહી શુદ્ધ થાય છે. અને હવા અસ્વચ્છ થઈ પવન નળ નાક અને નસકોરાં વાટે પાછી બહાર આવે છે. આ ક્રિયા રાતદિવસ દર મિનિટે ૧૬ થી ૧૮ વાર ચાલે છે. આ દરેક વખતે ૩૦ ઘન ઇંચ હવાની અવર જવર થાય છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

પાણી.

મોટાં શહેરોમાં નળ, અને નાનાં ગામોમાં કૂવા, તળાવ, વાવ અને નદીમાંથી આપણે પાણી લઇએ છીએ. પીવાનું પાણી ચોખ્ખું

હોવું જોઈએ. નહાવા ધોવાનું પાણી ચોખ્ખું હોય તો સારૂં. પણ જ્યાં ચોખ્ખું પાણી ન મળે ત્યાં નહાવા ધોવામાં પાણી પીવા જેવું ચોખ્ખું ન હોય તો પણ ચાલે. ધોવાના કામમાં ઘણું ખરૂં નદી અને તળાવનું પાણી વપરાય છે.

જ્યાં નળ હોય ત્યાં કર આપ્યો એટલે આખું વર્ષ પાણી મળે છે. બીજે ઠેકાણે દરેક જણને પોતાની સવડ કરવી પડે છે. કૂવા, ટાંકાં, અને તળાવ વાળાને ઉનાળાના સખત તાપથી અથવા વરસાદની ટાંચથી કોઇક વાર પીડાવું પડે છે. ટાંકું કૂવો ન હોય તો દૂરના કૂવા, તળાવ અથવા નદીએથી પાણી લાવવું પડે છે. આથી ઘર લેતી વખતે પાણી વિષે પણ તપાસ કરવી જરૂરની છે.

ઘરના આદમીની તનદુરસ્તીનો આધાર દરેક જણ કેટલું અને કેવું પાણી વાપરે છે, તેના પર રહે છે.

ચોખ્ખું પાણી હાઇડ્રોજન વાયુના બે ભાગ અને ઓક્સિજન વાયુના એક ભાગના રસાયણિક સંયોગથી બને છે. પૃથ્વીપર આવું ચોખ્ખું પાણી જોવામાં આવતું નથી. આપણા ઘરનું પાણી વહેમ પડતું લાગે તો તે ગાળી ઉનું કરી ઠારીને પીવું.

વરસાદ પડતાં પાણીમાં થોડી હવા અને કેટલોક કાર્બોનિક એસીડ વાયુ દાખલ થાય છે. આથી એ પાણી મીઠું અને ચોખ્ખું લાગે છે. વરસાદના પાણીમાં વસ્તી પાસેની હવાનો ધમાડો, ધૂળ અને ગંધક દાખલ થાય છે. જ્યાં થોડા દિવસ છાપરાં અને અગાશીઓ સારાં ધોવાયા પછી ટાંકાંમાં પાણી લેવાનો રિવાજ છે ત્યાંનું પાણી ઉત્તમ જાણવું. પાણીની અછતવાળા તેમજ ખારા કૂવા વાળા પ્રદેશમાં ટાંકાંમાં પાણી ભરી રાખવું સારૂં છે. કેટલેક ઠેકાણે લોકો ટાંકાંનું પાણી પીતા નથી. વરસાદનું પાણી શુદ્ધ હોય છે; પરંતુ ખારવાળી અથવા ગંદી જગ્મા પરથી વહી આવતું અથવા તેવી જગ્યામાં ભરી રાખેલું પાણી તેમાં દાખલ થએલા બગાડને

સીધે પીવા લાયક હોતું નથી.

વરસાદ જે જે ચીજો ઉપર પડે છે તેનો થોડો ઘણો અંશ પાણીમાં આવે છે. ચાક વાળા પ્રદેશમાં પાણીમાં ચૂનો આવે છે તેથી તે ખારૂં થાય છે. પથ્થરવાળી જમીનના પાણીમાં કંઈ પણ વિકાર થતો નથી. આથી ત્યાંનું પાણી મીઠું રહે છે. જેમાં બહુ ખાર હોય એવું પાણી ખારૂં સમજવું. મીઠા પાણીમાં ઘણું ખરૂં સહેજ ખાર તો હોય છે. પણ કોઈકોઈ વાર તે તદન શુદ્ધ પણ મળી આવે છે. વરસાદનું પાણી હમેશાં મીઠું હોય છે.

ચાક ચોખ્ખા પાણીમાં ઓગળતો નથી. પણ કાર્બોનિક ઍસિડ વાયુ ભળેલા પાણીમાં ઓગળે છે. આ જ્ઞાન ઉપરથી પાણીને ઊંનું કરીને મીઠું કરવાની રીત ઉભી થઇ છે. પાણીમાં સોસાએલી હવા અને વાયુ પાણી ઉકળતાંજ ઉડી જાય છે, અને ચૂનો વાસણની બાજુએ ચોંટે છે. આને આપણે ખાર કહીએ છીએ. ખારવાળા પ્રદેશમાં પાણી ઉકાળીને ખાવા પીવાના કામમાં લેવું. કાર્બોનેટ ઓફ્ લાઇમ નામનો ચૂનાનો ખાર પાણીમાં હોય તો પાણીને ઉકાળવાથી અથવા તેમાં કળી ચૂનાનું પાણી ઉમેરવાથી તે શુદ્ધ થાય છે. પણ જો પાણીમાં સલ્ફેટ ઓફ્ લાઇમ નામનો ચૂનાનો ખાર અથવા લોખંડનો ખાર હોય તો પાણી ઉકાળવાથી શુદ્ધ થતું નથી.

તમામ ઠેકાણે ખોદેથી જમીનમાંથી પાણી મળી આવે છે. જો બે ચાર હાથ ખોદતાં પાણી મળી આવે તો જમીનમાં પચેલા પાણીની સપાટી ઊંચી અને વધારે ખોદ્યા પછી પાણી મળી આવે તો સપાટી નીચી છે એમ સમજવું. જે જગ્યાએ જમીનમાં પચેલા પાણીની સપાટી ઊંચી હોય તે જમીન ભેજવાળી અને જ્યાં સપાટી નીચી હોય ત્યાંની જમીન સૂકી અને તનદુરસ્ત સમજવી.

છાછરા કૂવામાં જમીનમાં પચેલું પાણી આવે છે. પાણી

ચોખ્ખું છે કે નહિ તેનો આધાર જમીન કેવી છે તેના ઉપર તેમજ વસ્તી કેટલે દૂર છે તેના ઉપર રહે છે. કચરાની પેટીઓ, જાજરૂ, ઉકરડા, ખાળકૂવા, મૂતરખાનાં, કબરસ્તાનો, ઘરો વગેરે જેમ કૂવાથી દૂર હોય તેમ તેનું પાણી ચોખ્ખું રહેવાનો સંભવ વધારે છે. એમ કહેવાય છે કે કૂવામાં તેની ઊંડાઈ જેવડી ત્રિજ્યાવાળા વર્તુલમાં આવતી આસપાસની જમીનમાંથી પાણી આવે છે. ખાળો અને ખાળકૂવાનું પાણી કૂવામાં ભરે નહિ એ માટે ખાળો અને ખાળકૂવા કૂવાથી પુષ્કળ દૂર બાંધવા. છાછરા કૂવામાં આસપાસની ઊંચી જમીનમાંથી પાણી આવે છે. આવા કૂવામાં પ્રાણી તેમજ વનસ્પતિની ગંદવાડ ઝટ દાખલ થાય છે. કોગળીયું, ઝાડો, મયડો અને બીજા રોગો આવા કૂવાના પાણીથી થાય છે. ઉપરના લખાણથી સમજાય છે કે છાછરા કૂવાના પાણીના વાપરમાં જોખમ છે. ઊંડા કૂવાનું પાણી વાપરવામાં જોખમ ઓછું છે. ટાંકાં છોબંધ હોય છે તેથી ખાળ અને ખાળકૂવાના પાણી તેમાં દાખલ થઈ શકતાં નથી. આથી ટાંકાંનું પાણી ઉત્તમ છે.

પાતાળના કુદરતી ઝરણાથી ભરાતાં ઊંડા કૂવાનાં પાણી વારંવાર ખારાં હોય છે. પણ તેમાં પ્રાણીજન્ય પદાર્થ હોતા નથી. લંડનના કેટલાક ભાગમાં પાતાળી કૂવાનું પાણી વપરાય છે. આ દેશમાં આવા કૂવા અને વાવો કોઈ કોઈ ઠેકાણે છે.

નદી અને ઝરાનું પાણી લોકો પીવામાં વાપરે છે. પણ નદી તથા ઝરણને કાંઠે ગામને ઉપલાણે પાસે કૂવા બાંધી તેમાં પાણી લેવું વધારે સારૂં છે. અમદાવાદ શહેરને માટે નળ વાટે પાણી પુરૂં પાડવાને સાબરમતી નદીને દુધેશ્વરને ઓવારે રેતમાં કૂવા બાંધ્યા છે, તેમાં આ ધોરણ પર ધ્યાન આપ્યું છે. મોટા નાના શહેરો અને ગામોના તળાવોને કીનારે જોવામાં આવતા કૂવા આજ ધોરણે બાંધેલા હોય છે. સાધારણ રીતે લોકો ઘરનો અને ગામનો કચરો

નદીમાં નાંખે છે. આથી તેનું પાણી પીવા લાયક રહેતું નથી. બને તેમ ગામને ઉપલાણે પાસેથી નદીનું પાણી લેવું સારૂં છે. આ પાણી દરરોજ ગાળીને વાપરવું.

મોટાં નાનાં તળાવો તથા કુંડોના પાણીમાં પાંદડાં ઘાસ વગેરે પડીને કહોય છે. આ સિવાય આસપાસના ખેતરોમાંથી ખાતર વગેરે વનસ્પતિજ તથા પ્રાણીજ ગંદવાડ ખેંચાઈ આવીને તેમાં પડે છે. આથી તળાવો અને કુંડોનાં પાણી પીવા જેવાં રહેતાં નથી. આવા પાણીથી મયડો, ઝાડો વગેરે વિકાર થાય છે.

ઝરણુનાં પાણી વારંવાર ખારવાળાં હોય છે. લસુંદ્રાના કુંડમાં ગંધકનો ભાગ ઘણો છે. એવા કુંડમાં નહાનારનાં લૂગડાં પીળાં થાય છે. અને શરીર તથા તે પર પહેરેલા રૂપાના દાગીના કાળા પડે છે. વળી નાહ્યા પછી ઘણા વખત લગણુ ગંધકની વાસ રહે છે.

નળવાળાં ગામોમાં પાણી દિવસમાં બધો અથવા થોડો વખત મળે છે. જ્યાં પાણી જાથું મળતું નથી ત્યાં તે સાફ માંજેલાં વાસણમાં અથવા ધોએલી ઘડીઆળીમાં ભરી રાખવું જોઈએ. પાણી ભરી રાખવાનું હોવાથી દરેક કામમાં તે સાચવીને વાપરવું પડે છે. પાણીમાં હવા સોસવાનો ગુણ છે. આથી તેને ખાવાના પદાર્થો પાસે તથા ખાળ, જાજરૂ વગેરે ગંદી જગા પાસે ભરી રાખવું નહિ. વળી પાણી ભરી રાખવાનાં વાસણ કલાઈ દીધેલાં અને ઢાંકણાંવાળાં હોય તો સારાં. સીસાનાં અથવા સીસાથી સાંધેલાં વાસણ તેમજ લાકડાંના પીપ આ કામમાં વાપરવાં નહિં. માટીનાં વાસણ પાણી ભરી રાખવા માટે ઉત્તમ છે.

નળ ન હોય ત્યાં વરસના ખપનું પાણી ટાંકામાં ભરવું. ટાંકું વરસમાં એક વાર ખાલી કરી ધોવું. એના મોઢા પર બેસતું ઢાંકણું રાખવું. પાણી કાઢવાને માટે સાફ વાસણ વાપરવું. નહાઈને પાણી કાઢવાનો આપણા લોકોનો રીવાજ ઉત્તમ છે. બીજી કોમો પણ

એ રીવાજની નકલ કરે તો ફાયદાકારક છે. ગોળીઓ તેમજ ઘડીઆળીઓ દરરોજ સાફ કરવી અને તે દરેક પર બેસતું ઢાંકણું રાખવું. ઘરના વાપરના કામની, અને જાજરૂની ઘડી જૂદી રાખવી. પીવાના પાણીની ગોળીઓમાં પાણી દરરોજ ગાળી ઠરવા દઈને ભરવું. ગોળીમાંથી પાણી કાઢતી વખતે દર વખતે હાથ ધોવા, અને ડોઇયાથી પાણી કાઢવું.

સ્વચ્છ પાણીમાં સ્વાદ, ગંધ અને રંગ હોતો નથી, મોટા જથામાં હોય ત્યારે પાણી જરા ભુરા રંગનું દેખાય છે. સ્વચ્છ પણ લોઢાના પાસવાળું અથવા ઘાસમાં થઈને આવતું પાણી જરા પીળું દેખાય છે.

વહેમ પડતું પાણી ઉકાળીને વાપરવું. ઉકાળેલું પાણી એક લોટામાંથી બીજામાં વારંવાર રેડીને ઠરવા દીધાથી સ્વાદીષ્ટ થાય છે. લીંબુ, ચાહ વગેરે નાંખવાથી પાણી સ્વાદીષ્ઠ થાય છે અને તેમાં વનસ્પતિના કહેવાણથી દાખલ થએલો બગાડ હોય તો દૂર થાય છે.

માટીવાળા ડહોળાયલા એક ઘડા પાણીમાં ચપટી ફટકડી નાખીએ તો તે ફટકડી માટી જોડે મળી જઈ થોડા વખતમાં નીચે બેસે છે, અને પાણી પીવા લાયક સ્વચ્છ થાય છે.

પાણીને ઉકાળ્યા પછી ગાળવું. આથી કચરો જૂદો પડશે. વિલાયતમાં પાણી ગાળવાને જૂદી જૂદી જાતની ગળણીઓ વપરાય છે. ગળણીની બનાવટમાં રેતી, કોયલા, સીલીકેટેડ કાર્બન અને વાયુ સોસે એવું લોખંડ વપરાય છે. આવા એક અથવા વધારે પદાર્થ લઇને બનાવેલી ગળણી દિવસમાં એકવાર સાફ કરવાથી સારી રહે છે. પણ આવી ગળણીઓ મોંઘી હોય છે, અને તે સાફ કરવામાં તેજાબ વગેરે વસ્તુઓનો ખપ પડે છે. એમાં મહેનત તથા આવડની પણ જરૂર છે.

સોંઘી સારી અને સહેલાઇથી સાફ થાય એવી ગળણીનું

વર્ણન નીચે આપ્યું છે. જંગલના અને તાવના વાવર વાળાં ગામો-નાં પાણી આવી ગળણીઓમાં ગાળવાથી શુદ્ધ અને નુકશાન રહિત થાય છે.

તળીએ કાણું પાડેલા માટલામાં કોયલા અને રેતીના ઉપરા ઉપરી એક પછી એક ત્રણ ચાર થર કરવા, અને એ માટલું એક એસણી ઉપર ગોઠવવું. આની નીચે એવીજ રીતે કોયલા અને રેતીથી ભરેલું અને તળીએ કાણું પાડેલું એક બીજું માટલું ગોઠવવું. એની નીચે જે ગોળીમાં પીવાનું પાણી ઝીલવું હોય તે મૂકવી. સૌથી ઉપર તળીએ કાણું પાડેલા માટલામાં પાણી ભરીને મૂક્યું હોય તો તેમાનું પાણી ટપકીને કોયલા તથા રેતીવાળા માટલામાં પડશે અને તેમાંથી શુદ્ધ થઇને છેક નીચેની ગોળીમાં આવશે. આઠે દિવસે એકવાર આ કોયલા અને રેતીને બહાર કાઢી તડકે તપાવવાં એટલે ગળણી સાફ થશે.

પ્રકરણ ૪ થું.

કચરાનો નીકાલ.

હવા ખોરાક અને પાણી શરીરમાં જઇને તેને સંભારવામાં ખીલવવામાં અને વધારવામાં કામ આવે છે. એમ કરવામાં તેમનાં તત્વો જૂદાં પડે છે. જે પદાર્થો શરીરની અંદર આ ત્રણમાંથ એક પણ કામ કરતા નથી તે નિરૂપયોગી પદાર્થો જોડે મળે છે અને બહાર નીકળે છે. ઉપર બતાવેલાં ત્રણ કામ માટે જોઈએ તે કરતાં વધારે લીધેલો ખોરાક, હવા અને પાણી પણ શરીરનાં ઘસાયલાં અને નિરૂપયોગી પાદાર્થો જોડે જેમનાં તેમ પાછાં નીકળે

છે. ચામડી, ફેફસાં, મૂત્રપિંડ, આંતરડાં વગેરેનું કામ આ કચરાંને બહાર કાઢવાનું છે. આથી આ પિંડો પોતાનું કામ બરોબર કરે એ પર માણસ ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

આખું શરીર ચામડીથી મઢાયલું છે. એના નીચલા ભાગમાં અસંખ્ય પરસેવાના પિંડો હોય છે. ચામડીના જે ભાગમાં વાળ છે ત્યાં આ પીંડો સાથે ચીકાશ પેદા કરનાર પિંડો વસે છે. આ બન્ને પિંડોના મોઢાં ચામડીમાં અસંખ્ય છિદ્રો રૂપે દેખાય છે. આ છિદ્રો મારફતે પરસેવા રૂપે પાણીમાં ઓગળેલો શરીરનો નિરૂપયોગી અને હાનીકારક કચરો શરીરમાંથી દૂર થાય છે. એજ રીતે ચીકાશ વાળો ઘટ્ટ કચરો પણ શરીરમાંથી દૂર થાય છે.

છાતીની બખોલની બે બાજુમાં વસતા ડાબા અને જમણા ફેફસા મારફતે શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે. શ્વાસ મેલતાં શરીરના નિરૂપયોગી અને હાનીકારક પદાર્થો વાયુરૂપ ધારણ કરી આ માર્ગે શરીરમાંથી દૂર થાય છે.

કમરથી જરા ઉપર, કરોડની બે બાજુએ, જમણા અને ડાબા પડખામાં મુત્ર પિંડો છે. એ પિંડો દ્વારાએ શરીરનો કેટલોક નિરૂપયોગી હાનીકારક કચરો મુત્ર નળ મારફતે મુત્રાશયમાં જાય છે. અહીંથી પેશાબ રૂપે તે શરીર બહાર જાય છે.

રૂતુ અનુસાર મુત્રપીંડ અને પરસેવાના પીંડો એક બીજાનું કામ ઉપાડી લે છે.

આંતરડાંના બે પ્રકાર છે; નાનાં મોટાં. નાનાં આંતરડાંનો ઉપલો છેડો હોજરીના જમણા અને નીચલા છેડા જોડે લાગેલો હોય છે. નાનાં આંતડાના છેવટના ભાગમાંથી મોટું આંતરડું શરૂ થાય છે. આના છેડા મારફતે ખોરાકનો નિરૂપયોગી પદાર્થ અને વાયુરૂપી દુર્ગંધ મારતો કચરો શરીર બહાર જાય છે. આ બન્ને આંતરડાં પાચન ક્રિયામાં ઉપયોગી છે.



મુત્રપિંડો તથા મુત્રાશય.
જુઓ પૃષ્ટ ૨૨,૭૫ તથા ૭૬.

દરેક ઉપયોગી ચીજ જેમ ઘરમાં આણવાની જરૂર છે, તેમજ સઘળી નિરૂપયોગી ચીજો ઘરમાંથી ખસેડવાની પણ જરૂર છે. આજ ધોરણે દરેક ઘરમાંથી ગંદી હવા દૂર કરવાને માટે જાળીઓ, ધુમાડીને માટે ધુમાડીયાં, ગંદા પાણીને માટે ખાળો તથા નક્કર કચરાને માટે ટોપલીઓ રાખવામાં આવે છે. બાટલીઓ, ફાટેલાં લૂગડાં, રદ્દી કાગળ, છતરીનાં ખોખાં વગેરે લેનાર હોરાઓ, અને દાતણની ચીરીઓ, કેરીના ગોટલા, કચુકા વગેરે લેનાર ઢેડીઆઓ પણ પોલોમાં ફરી એજ કામ કરે છે. વળી કાગડા, સમડી, કૂતરાં અને ભૂંડનું કામ પણ ગામનો કચરો દૂર કરવાનું છે.

ઘર પસંદ કરતી વખતે કચરો દૂર કરવાને માટે શી ગોઠવણ છે એ વિષે તપાસ કરવી જોઈએ. અહીંઆ તો ખાળો અને કચરાની પેટીઓ માટેજ લખીશું.

ઘરનો પ્રવાહી ગંદવાડ દૂર કરવાને આપણે ખાળો બાંધીએ છીએ. જ્યાં ખાળો, ઈંટો અથવા માટીના નળની હોય છે ત્યાં કચરાવાળું પાણી ખાળમાંથી ચૂઈ ઘરની ભીંતો અને ભોંય તળી-યામાં ભરે છે. આ રીતે ઘરની ગંદકી દૂર થવાને બદલે તે નળ મારફતે જમીનમાંજ પચે છે. આમ ન થાય એ સારૂ ખાળો પથ્થર અથવા છોની બાંધવી. એથી પાણી ચૂઈ ભોંયમાં ભરશે નહિં. વળી ખાળો તળીએથી નળીયાના આકારની અને ઢાળ વાળી રાખવી. આમ કરવાથી ગંદકી ઝટ વહી જશે, અને સપાટ તળીઆની ખાળમાં જેમ કચરો જમા થાય છે તેમ થશે નહિં. ખાળોમાં પથ્થરના કહેવાતા બરણી જેવા માટીના નળ વાપરવા ખોટા નથી. આ નળોના સાંધા બરાબર બેસાડવા પર ધ્યાન આપવું.

જ્યા મ્યુનિસિપાલીટીની ગટર ન હોય, અને ઘરની ખાળનું પાણી ખાળકૂવામાં જતું હોય, ત્યાં ખાળનું જોડાણ બારોબાર ખાળકૂવા સાથે ન કરતાં તે પાણી ખાળકૂંડીમાં થઇને ખાળકૂવામાં જાય

તેમ કરવું. હાલમાં કેટલાક લોકો ખાળકુંડી બહાર દેખાય નહિ તેટલા સારૂ તેને ઓટલાની નીચે બાંધે છે. આ વહીવટ પણ ખોટો છે. ખાળકુંડી ઓટલા નીચે હોય છે, અથવા ખાળનું જોડાણ બારોબાર ખાળકૂવા સાથે કર્યું હોય છે, ત્યારે ખાળ-કૂવામાંથી નીકળતા નઠારા વાયુઓ ખાળ મારફત ઘરમાં પેશીને તબીયત બગાડે છે. ખાળકુંડી ઓટલા બહાર ઉઘાડી બાંધવી અને તે ઉપર કાણાંવાળુ પાટીયું ઢાંકવું, કે ખાળ કૂવામાંથી નીકળતા વાયુઓ ઘરમાં ન પેસતાં બારોબાર ઘર બહારની ખુલ્લી હવામાં ચાલ્યા જાય.

ઘરનો કોરો કચરો એક જૂદી ટોપલીમાં ભરવો. શાકભાજી, ડાંખળાં, છોડાં વગેરે જલદી બગડીને ગંધાઈ ઉઠે એવી ચીજો તરત ઢોરને નાંખી દેવી. એ સિવાયનો બીજો કચરો સારી રીતે બાળી નાંખવો. ઘરના ખૂણાઓમાં કોઈ પણ જાતનો કચરો ભેગો થવા દેવો નહિં. આવો કચરો ઘરનાં આંગણાંમાં અથવા પોળોના કોઈ પણ ભાગમાં ભેગો કરવો અથવા દાટવો એ નુકશાન કારક છે.

જાજરૂ કોઈ પણ કારણ સર ઘરમાં બાંધવા નહિં. જ્યાં બની શકે ત્યાં જાજરૂ રહેવાના મકાનથી કંઇક દૂર બાંધવા. એમ બની શકે ત્યારે પણ જાજરૂ ઓટલાના એક ખૂણા ઉપર બાંધી તેમાં જવા આવવાનું બારણું ખડકીમાં ન રાખતાં ઓટલા પર બહાર રાખવું.

આથી જાજરૂમાં ઉત્પન્ન થતી દુર્ગંધ ઘરમાં આવતી અટકે છે. જાજરૂનું ભોંય તળીયું પથ્થર અથવા છોનું કરવું, આથી ગંદવાડ જમીનમાં પચવાનો સંભવ રહેતો નથી. જાજરૂમાં નક્કર અને પ્રવાહી ગંદકી જમાં થાય છે. સાધારણ જાજરૂમાં આ બે જાતની ગંદકી જૂદી જૂદી જમા થાય એવી ગોઠવણ રાખવાથી જાજરૂ સેહેલાઇથી સાફ થાય છે

આ બન્ને જાતના કચરાને ભેગા કરવાને માટે જો જૂદા જૂદા વાસણ હોય તો તે ઉપાડી લઈ જઈ જાજરૂ સાફ કરવો ઠીક પડે છે. જાજરૂ ઓછામાં ઓછો દિવસમાં બે વખત બહોરવો જોઇએ. અઠવાડીઆમાં જાજરૂ ઓછામાં ઓછો એક વાર ધોવો જોઈએ.

મુંબઈ, અમદાવાદ વગેરે શહેરોમાં જાજરૂનું જોડાણ ગટરો જોડે કરવાની નવી રીત દાખલ થઈ છે. આથી જેટલી વાર માણસ જાજરૂ જાય તેટલી વાર જાજરૂમાં મૂકેલી પાણીની પેટીની મદદથી તે સાફ થાય છે અને સ્વચ્છ રહે છે. પણ પાણીની તંગી પડતાં આવા જાજરૂ દુખ રૂપ થઈ પડવાનો સંભવ છે.

કચરો વહી જવાના જૂદા જૂદા માર્ગોનો ગેર ઉપયોગ થાય તો તેઓ બગડે છે. સૂકો કચરો, ચાહનાં પાંદડાં, વાળના ગુચ્છળાં, ચીથરાંના કકડા, અનાજના દાણા, શાક ભાજીના ડાંખળાં વગેરે ખાળમાં જવા દેવાં નહિ. ખાળનું કામ ફક્ત પાણી કે પ્રવાહી કચરો લઈ જવાનું છે. એમાં નક્કર કચરો જતાં અટકે તે માટે ખાળના મોઢાં ઉપર જાળી અથવા કાણાંવાળું પતરૂં ચોઢવું સારૂં છે. શાકનાં દીટાં તથા છોતરાં, ભાજીના ડાંખળાં, ચાહનાં પાંદડાં, દૂધના ફોદા વગેરે કચરાની ટોપલીમાં નાંખવાં નહિ. કઠોળ વગેરેનું પાણી નીતારીને ભેગું કરી ખાળમાં ન વહેવરાવતાં ગટર કે ખાળ કુવાના મોંઢામાંજ રેડવું.

ખાળો કચરાથી ભરાય છે ત્યારે તેમાં ચીકાશ બાઝે છે. એક મૂઠી ઉસ અથવા સોડા ઉન્હા પાણીની ડોલમાં નાંખીને તે પાણીથી ખાળોને ઓછામાં ઓછી અઠવાડીયામાં બે વાર સાફ કરવી જોઈએ. નેતરની લાંબી લાકડી ખાળમાં આમ તેમ ઊંચી નીચી કરવાથી પણ વચમાં ભરાયલો કચરો નીકળી જશે. ખાળો દરરોજ સાફ રાખવા ઉપર પુષ્કળ ધ્યાન આપવું, કારણ કે ઘરની તંદુરસ્તીનો આધાર ખાળોની ચોખવટ ઉપર છે.

ખાળો સારી બાંધી સાફ રાખવાથી ગંદવાડ દૂર કરનાર દવા

ડીસઇન્ફેકટન્ટસનો* ખપ પડતો નથી. ખાળો, ગટરો, અને જાજરૂ સાફ કરવામાં હીરાકશી બહુ ઉપયોગી છે. હીરાકશી રૂપીઆની અધમણ મળે છે અને તેમાં કોઈ પણ જાતની વાસ હોતી નથી. આથી લાકડાનાં વાસણો, ખાળો, ગટરો અને જાજરૂ સાફ કરવા માટે હીરાકશી સોંઘી અને સારી પડે છે. એ પાણીમાં ઓગળે છે તેથી ખાળના કચરાપર એની ઝટ અસર થાય છે. એક ભાગ હીરાકશી અને ૨ ભાગ પાણીમાં ઓગાળી તૈયાર કરેલા દ્રાવણથી ખાળો જાજરૂ વગેરે સારી રીતે સાફ થશે. એમાં નક્કર કચરો, પાણી તેમજ હવા શુદ્ધ કરવાના ગુણ છે. જો હીરાકશીના ડાઘા લૂગડાને લાગે તો ફટકડીનું પાણી લગાડવાથી જાય છે. કાર્બોનિક એસિડના જૂદા જૂદા ભૂકા, કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ વગેરે દવાઓ આ કામમાં આવે છે. આ બધી દવામાં વાસ હોય છે. એ સઘળી હીરાકશી કરતાં મોંઘી પડે છે.

---

*ડીસઇન્ફેકટન્ટસ અથવા હવા શુદ્ધ કરનાર અને રોગના જંતુ નાશ કરનાર પદાર્થોનો અસલના વખતથી આ દેશમાં ઉપયોગ થાય છે. એમાંના કેટલાક જેવા કે લોબાન, કપુર, સુખડ. અગરબત્તિ વગેરેમાં હવા શુદ્ધ કરવાનો ગુણ છે. હીરાકશી, કાર્બોનિક એસિડની જૂદી જૂદી બનાવટો જેવી કે જાજરૂ અને પેશાબખાનામાં નંખાતો ગુલાબી ભુકો રોગના સુક્ષ્મ જંતુનો નાશ કરે છે. એક ભાગ રસકપુર અને ૯૯ ભાગ પાણીમાં ઓગાળી બનાવેલું રસકપુરનું દ્રાવણ પદાર્થોમાં થતું કહોવાણ અટકાવે છે, અને જંતુનો નાશ કરે છે. એમાં કાર્બોનીક એસિડ જેવો અણગમો ઉત્પન્ન કરે એવી વાસ નથી. વળી એ બહુ સોંઘુ છે. પણ રસકપુર બહુ ઝેરી છે. વાસ્તે બહુ સંભાળથી વાપરવું જોઇએ.

કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ પણ આવોજ પદાર્થ છે. ભીની જગ્યાપર નાંખવાથી એમાંથી કલોરીન જાતનો વાયુ નીકળે છે. એ જંતુનો નાશ કરે છે તથા હવા શુદ્ધ કરે છે.

ભાગ ૨.



પ્રકરણ ૧ લું.

ઓરડાઓની વ્યવસ્થા.



ઘર લીધા પછી કયો ભાગ કયા કામમાં લેવો એ નક્કી કરવું. જમવા, સૂવા, બેસવા, ઉઠવા, દાણાદૂણી ભરવા, તેમજ વાંચવા લખવા તથા મિત્રાદિને મળવાને માટે બને ત્યાં લગણ જૂદા ખંડ રાખવા. આ સિવાય છોકરાંછૈયાંને ભણવાને માટે તેમજ માંદા આદમીને સૂવાને માટે પણ જૂદી તજવીજ રાખવી.

સાધારણ રીતે મોટાં ગામોમાં બે માળવાળાં અને ગામડામાં એક માળવાળાં અથવા ફક્ત ભોંય તળીઆવાળાં ઘરો હોય છે. આમાં દાણાદૂણી ભરવાને, નહાવા ધોવાને, તથા રાંધવા ખાવાને માટે ભોંય તળીએજ તજવીજ રાખેલી હોય છે. મેડીઓ, અને વારંવાર છાપરાની તળેની મેડીઓ (કાતરીઆં) સૂવાના કામમાં વપરાય છે. આમ કરવામાં તળીઅતનો નહિ પણ સગવડનો ખ્યાલ મનમાં રહે છે. મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં ઉભા ન થઈ શકાય એવાં છાપરાંનાં કાતરીઆં રહેવાના કામમાં વપરાય છે. આ ઠીક નથી. વળી ભોંયરામાં રહેવું એ પણ તંદુરસ્તીને હાની કરતા છે. આ છતાં પણ ભોંયરામાં રહેવું પડે તેમણે તેમાં ભેજ નથી એ વિશે ખાત્રી

કરીને, તેગજ તેમાં હવાની જાથુ અવર જવરને માટે પુરતો બંદો બરત કરીને રહેવું.

રસોડું ભોંય તળીએ ન રાખતાં માળ ઉપર રાખવું સારૂં છે. એથી ગંદી હવા ઘરમાં ન પસરતાં બારોબાર બહાર ચાલી જાય છે અને ઘર ચોખ્ખું રહે છે. પણ આમ કરવામાં સામન ઉપર ચઢાવવાની અડચણ નડે છે. આ અડચણને લીધે લગભગ તમામ ઘરમાં રસોડું નીચલા પરથાળપર જોવામાં આવે છે. રસોડામાં હવાની જાથુ અવર જવર તથા ચોખવટ રહે અને ધૂમાડી ઝટ નીકળી જાય એ પર ખાસ લક્ષ આપવું.

આપણાં લોકોનાં રસોડાંમાં કેટલીક વાર ધૂમાડો નીકળવાનો માગ હોતો નથી. આ ખામી છે. એથી ધૂમાડો ઘરમાં પસરે છે. એથી આંખમાં ખીલ વગેરે દરદો થાય છે. આ અડચણ દૂર કરવાને રસોડામાં તેમજ ઉના પાણીના ચૂલા ઉપર ધૂમાડીઆં રાખવાં.

આપણી તંદુરસ્તી, કૌવત અને જુસ્સાનો આધાર આપણા સુવાના ઓરડાના કદ ઉપર છે. ઓરડાનું કદ નક્કી કરવાનો આધાર દર મિનિટે આપણે કેટલી હવા શ્વાસદ્વારા લઇએ છીએ તે પર છે. આ સઘળી વાત ઉપર લક્ષ રાખી અનુભવથી એવું નક્કી થયું છે કે, સુવાના ઓરડામાં માણસ દીઠ ઓછામાં ઓછી ૭૫૦ ઘન ફીટ જગ્યો રાખવી જરૂરની છે. એથી જેટલી વધારે રાખીએ તેટલું સારૂં. નાના બાળકને માટે એથી અડધી જગ્યો પૂરતી થશે.

ઓરડામાં રાખવાના સામન માટે તેમજ દીવાબત્તિને માટે આગળથી આ ઉપરાંત વધારે જગ્યાની સગવડ કરી રાખવી. જ્યાં આથી થોડી જગ્યા હોય ત્યાં પવનનો ઝપાટો આવે તો પણ બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. પવનનો સપાટો શરીરપર લાગી નુકસાન ન થાય એ મતલબે બારીઓ ઉપર આછા લૂગડાના પડદા નાંખવા અને પહેરવા

ઓઢવાની સારી તજવીજ રાખવી. આથી ઠંડી લાગશે નહિ. જ્યાં હવાની અવર જવરનો માગ હોતો નથી ત્યાં બારણા બંધ કરતાંજ શ્વાસમાં ગંદી હવા આવે છે.

પાટીઆની છત જડેલાં, માથું અડે એવાં કાતરીઆમાં સૂઈ રહેવું સારૂં નથી. ઊંચાઈ ઘણી થોડી હોવાને લીધે લંબાઈ પહોળાઈ વધારે હોય તોપણ ઓરડા જેટલી હવા તેમાં રહી શકતી નથી. આમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે આદમી સૂએ ત્યારે હવા બગડીને નુકસાન થવાનો સંભવ વધે છે.

વિલાયતની નિશાળોના સંબંધમાં જે નિયમો છે તે પર વાંચનારનું ખાસ લક્ષ ખેંચવા મન થાય છે. આ નિશાળોમાં બાળકો ૫૩ કલાક રહે છે. આ દરમ્યાન તેમને બે વખત રજા મળે છે. નવી બંધાતી નિશાળોમાં દર બાળકે ચૌદ ફીટ ઉંચા ઓરડામાં ૧૦ ચોરસ ફીટ જમીનની ગોઠવણુ રાખવી પડે છે. આ સંબંધમાં જે કંઈ શીખામણ આપી શકાય તે એજ છે કે (૧) ઘરના સઘળા ઓરડા વાપરવા. પરોણાને માટે અથવા બીજા કશા કામ ખાતે એક પણ ઓરડો નકામો રાખી મૂકવો નહિ. (૨) સામન સરંજામ અને હાંડી તકતા બને તેમ ઓછા રાખવા. (૩) ચોખવટ પર ખાસ લક્ષ આપવું (૪) ઓરડામાં હવાની અવર જવર જાથુ થવા દેવી (૫) હવાના ફેરફાર જલદી થાય એવા ઓરડામાં છોકરાં છૈયાં, ઘરડાં તેમજ માંદાં માણુસને કદી રાખવા નહીં. (૬) સૂવાના ઓરડા પર ખાસ લક્ષ આપવું, કારણુ કે આદમી માત્રનો ઘણો વખત સૂવાના ઓરડામાં જાય છે.

ઘરમાં કેટલાક ઘરડાં, નબળાં, માંદાં તેમજ કેટલાક નાનાં, ઉછરતાં, જુવાન અને મજબૂત માણુસો હોય છે. કેટલાક બહાર ખુલ્લી હવામાં ત્યારે કેટલાક ઘરની ગંદી હવામાં કામ કરે છે.

નાનાં છોકરાંને સૂર્યના પ્રકાશની ખુલ્લી હવા અને બહાર રમવાની જરૂર છે. અવસ્થાને લીધે ઘરડાંને સૂર્ય પ્રકાશની તેમજ સઘડીના તાપની જરૂર છે. વળી તેમને શાન્તી જોઈએ છે. એમને મેડાની ઉતર ચઢ પરવડતી નથી. આ બધાનો વિચાર કરીને ઘરની વ્યવસ્થા કરનાર સ્ત્રીએ ઘર ચલાવવાનું છે.

સાધારણ રીતે સૈાથી ઉપરની મેડીએ ઘણું અજવાળું અને હવા હોય છે. વળી ત્યાં ધૂળ, ભેજ, અવાજ તથા ગંદી હવા હોતાં નથી. છાપરાંની તરત નીચે આખા વર્ષમાં તેમજ દરરોજના ૨૪ કલાકમાં પણ હવાના ફેરફાર જલદી થાય છે. આ સઘળી બાબતો બૈરાંએ લક્ષમાં રાખવી જરૂરની છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

ઘરનો સામન સરંજામ અને શણગાર.

ઘર માંડીને રહેનાર માણસને સામન સરંજામ જોઈએ છે. સૂવા બેસવાને, રાંધવા ખાવાને, નહાવા ધોવાને, દાણા દૂણી ભરવાને, કપડાં લત્તાં મૂકવાને, ઘરેણું ગાંઠું પૈસા વગેરે રાખવાને માટે સામનનો ખપ પડે છે. આ જોતાં નિત્ય ખપમાં આવતો સામન બને તેવો સારો ટકાઉ લેવો જરુરનો છે.

ઘરની મુખ્ય જગ્યા સૂવાનો ઓરડો છે. આથી બૈરાંઓએ સૂવાના ઓરડામાં કેવો સામન રાખવો એ પર ખાસ લક્ષ આપવું. સૂવાના ખાટલા, ઇસો, પાયા વગેરે છૂટાં પડે એવાં

પસંદ કરવા. લાકડાના ખાટલા કરતાં લોઢા અથવા ધાતુના ખાટલા વધારે સારા છે. ઠાઠ ખાતે ખાટલાપર મચ્છરદાની વગર ખંખેરે પડી રહેવા દેવી એ ભૂલ છે. ખાટલા ઉપર ૠતુજોગ વત્તી ઓછી તળાઇ પાથરવી. ભેજ અને પરસેવો ચૂશી ન લે એવા પદાર્થ પથારીમાં ભરવા. ગાંઠાવાળા ઉન અથવા રૂ કરતાં વધારે સારો માલ વાપરવો બજારમાંથી આણેલી તળાઇઓ, રજાઇઓ, અને ઓશીકામાં રૂ ખરાબ હોય છે. આવો સામન ગંધાઇ ઉઠે છે અને તેમાં ગાંઠા બાઝે છે. ઓઢવા પાથરવાનાં તળાઇ ગોદડાં વગેરે ઓછામાં ઓછાં અઠવાડીઆમાં એક બે વાર તડકે નાંખવાં. એમ કરવાથી દુર્ગંધ દૂર થાય છે તથા રૂ અને ઉન ફુલે છે. ઓઢવાને માટે જોટ, ધાંસા અને રજાઇઓ વજનમાં હલકી અને શરીરનો ગરમાવો જાળવી રાખી ટાઢથી રક્ષણ કરે એવી પસંદ કરવી. તળાઇઓ, તકીઆ વગેરેમાં લૂગડું સારૂં ઘાલવું. એથી તે સારાં ટકશે અને એકંદરે ફાયદો થશે.

કપડાં ધોવામાં કૂંડી, પાટલો, ધોયણું, ઉસ, સાબુ, અરીઠા વગેરેનો ખપ પડે છે.

કપડાં જ્યાં ત્યાં નાંખવાથી ગંદાં થાય છે. અને જલદી ફાટી જાય છે. તેમને ખીંટીએ ભરાવી રાખવાથી તે ધૂળ ખાય છે, અને વારંવાર બદલવાં અને ધોવરાવવાં પડે છે. તવંગર લોકોને માટે કપડાં ટાંગવાનું કબાટ સારૂં છે. સાધારણ સ્થિતિના આદમીઓએ ખીંટીઓથી અડધા ફુટની ઊંચાઇએ એક પાટીયું જડાવી તે ઉપર એક ચાદર લટકતી ટાંગવી. ખીટીએ ભરાવેલાં કપડાં આ ચાદરનું ઢાંકણ આવવાથી ગંદાં થતાં નથી, તેમની ગડી બગડતી નથી, અને તે પહેરવાં ઠીક પડે છે.

ઘરમાં વપરાતો ઘણો સામન માટી, લાકડાં, ધાતુ વગેરેનો બનાવેલો હોય છે. લાકડાના સામનની બનાવટમાં આંબો, લીમડો,

સાગ વગેરે ઘણી જાતનાં લાકડાં વપરાય છે. આમાં સાગ ઊત્તમ છે. ગમે તે જાતનું લાકડું હોય પણ તેને કામમાં લેતા પહેલાં સારૂં સૂકાવા દેવું. લીલું હશે તો તે વાંકું વળશે અને તરડાશે. આ કારણથી લાકડાનો સામન લેતાં પહેલાં ચોકસી કરવી. લાકડાનો નવો અને રંગેલો સામન વહેમ પડતો ગણવો. ઘણીવાર લાકડાની તડો, ગાંઠા વગેરે છૂપાવવાને તે પર રંગ કરવામાં આવે છે. જૂના સામનમાં આ ભય નથી. રંગેલો સામન થોડે વખતે બગડે છે. સારો સાફ પોલિશ કરેલો સાગન બગડતો નથી પણ જેવોને તેવો રહે છે. તડકામાં રહેતાં ઘણીવાર આવો સામાન ફાટે છે.

ગાદી તકીઆ જડેલો સામન શ્રીમંત લોકો વાપરે છે. ટાઢના દિવસમાં આવા સામનથી શરીરનું રક્ષણ થાય છે. લોઢાની કમાનો વાળો, સામન વાપરવો ઠીક લાગે છે, પરંતુ એથી કેટલીકવાર શરીરને નુકસાન થાય છે. આવા દાખલા મુખ્યત્વે કરીને આધી બેઠેલી અથવા છૂટા છેડા થયાને બે ત્રણ માસ પૂરા થયા હોતા નથી તેવી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. કારણ કે ગર્ભાશયનો ઉપલો પહોળો ભાગ આ સમયે વજનમાં ભારે હોવાથી તેમાં કેટલીક જાતના રોગ થાય છે.

મલાજાને માટે લોકો ઓરડાની બારીએ પડદા ટાંગે છે. પણ સૂવાના ઓરડામાં આવા પદડા ટાંગવા નહિં. ઓરડામાં સૂનાર બેસનારની તબીયતનો આધાર સૂર્યના સારા પ્રકાશ અને હવા ઊપર છે. પડદાથી સૂર્યનું અજવાળું અને હવા રોકાય છે.

કામળા, સાદડીઓ, જાજમો અને શેતરંજીઓનો પણ ઘર કામમાં ખપ પડે છે. શેતરંજીઓ મોંઘી પડે છે, પણ સારી ચાલે છે. એથી ઉતરતી જાજમ છે. ગરીબ અને સાધારણ આદમીઓ સાદડીઓ વાપરે છે. એ સોંઘી હોય છે. અને એ પાથરવાથી

જમીન ઠંડી લાગતી અટકે છે. કામળા ગરમ હોય છે પણ મોંઘા પડે છે અને વહેલા ઘસાય છે. ચીનાઇ ચટાઇઓ સાદડીઓ કરતાં સુંવાળી અને જાડી હોય છે. એ પાથરેથી જમીન ઠંડી લાગતી અટકે છે. પણ તે મોંઘી પડે છે.

જાજમ, શેતરંજી અથવા ચટાઇને જડાવી દેવાથી તે ખંખેરાતી કે ફેરવાતી નથી. વળી બે ચાર ઠેકાણે કાણું પડેથી તે કાઢી નાંખવી પડે છે. આ ઉપરાંત તેની નીચે કચરો ઠરે છે. જાજમ, શેતરંજી, ચટાઇ વગેરે દરરોજ ઉપાડી ખંખેરી પાથરવાં એજ સારી રીત છે.

ભીંતો ઉપર ખડી કરતાં ચૂનો ધોળવો ઉત્તમ છે. એથી પ્રકાશ સારો મારે છે અને હવા શુધ્ધ થાય છે. ચૂનો વાપરવો ન બને તો ખડી ખોટી નથી. કેટલાક ભીંતોને રંગે છે. વળી કેટલાક તે પર કાગળ ચોઢે છે.

ઘર રંગવામાં વપરાતા વિલાયતી રંગો જૂદી જૂદી ધાતુના ખાર છે. આમાંના પીળા, ધોળા, લીલા વગેરે સીસા અને સોમલના ખાર છે. ગરમીના દિવસમાં આ ધાતુઓ સૂક્ષ્મ રૂપે હવામાં મળી શ્વાસમાં આવવાથી શરીરને નુકસાન કરે છે. ભીંતોના શણગાર તરીકે વપરાતા કાગળો અને તે પરના ચિત્રો જૂદા જૂદા રંગના હોય છે. આમાંના કેટલાક ઉપર આપેલા કારણસર નુકસાન કારક છે. વળી ચકચકીત કાગળો ભીંતો પર ચોઢવાથી આંખને નુકસાન થાય છે.

કપડવંજ પાસે મળતી ખડી, વાંકાનેરની સફેદ માટી, ઊંટડીઆની રાખોડી રંગની માટી અને મુલતાની માટી રંગ તરીકે વાપરવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. એકંદરે ચૂનો ઉત્તમ છે.

સાધારણ રીતે પીતળનાં, તાંબાનાં, લોઢાનાં, કલાઇનાં, કાંસાનાં, અને માટીનાં વાસણ ઘર કામમાં વપરાય છે. તાંબા પીતળનાં વાસણને ખટાશ અડતાં કાટ ચઢે છે. દહીં, છાશ, કઢી,

કેરી, લીંબુ, આમલી વગેરે ખટાશવાળા પદાર્થો ખોરાક તરીકે એક અથવા બીજા રૂપમાં વપરાય છે. આથી તાંબા પીતળનાં વાસણને કલાઇ કરાવીને વાપરવાં. કલાઇના વાસણમાં ઠગાઈ થાય છે. કલાઇને બદલે સીસું ઘાલીને લુચ્ચા વેપારીઓ છેતરે છે. આવાં સીસાવાળાં વાસણ વાપરવામાં નુકસાન છે. કારણ કે સીસાથી લોહી અને જ્ઞાનતંતુપર માઠી અસર થાય છે. લોઢાનાં વાસણ સોંઘાં અને મજબૂત હોય છે પણ તે માંજીને બરાબર લોવાય નહિ તો કાટ ચઢે છે.

લોઢાના વાસણ પાણીના સહવાસથી કટાઈ ખવાઈ જાય છે. ચોમાસામાં કાટ જલદી ચઢે છે. પાણી ભરવામાં વપરાતાં લોઢાના વાસણને કલાઇ દેવરાવવી સારી છે. એમ કરવાથી તેનો આવરદા વધે છે. પણ લોઢાનો કાટ નુકસાન કારક નથી. કાંસાનાં વાસણ સહેજસાજ ખટાશથી કટાતાં નથી, પરંતુ તાપથી તરડાય છે અને પછડાતાં ભાગી જાય છે. માટીનાં વાસણ અનાજ પાણી ભરવાના કામમાં વપરાય છે. ગરીબ લોકો તેમાં રાંધે છે. પીવાનું પાણી ભરવાને માટીનાં વાસણ ઉત્તમ છે. માટીનાં સાદાં અથવા લખોટેલાં વાસણ ઘી, તેલ ભરવામાં વપરાય છે. અથાણું વગેરે રાખવામાં લખોટેલી અથવા વિલાયતી કે દેશી પથ્થર જેવી લાગતી માટીની બરણીઓ વપરાય છે. દિન પ્રતિદિન કાચના વાસણનો વાપર વધે જાય છે. ખટાશ અથવા તેલાદિ પદાર્થોથી આવા વાસણપર માઠી અસર થતી નથી. પરંતુ આ વાસણ પડતાં આખડતાં ઝટ ભાગી જાય છે. આથી તેઓ મોંઘાં પડે છે. હાલમાં લોઢાના પતરાપર કાચ જેવો ઢોળ ચઢાવેલાં વાસણો ચાહ વગેરેમાં વપરાવા લાગ્યાં છે. આવાં વાસણ વાપરતાં સંભાળ રાખવી અને તેને દેવતાં પર મૂકવાં નહિં.

તાંબાં પીતળનાં વાસણ સોંઘાં પડે છે, અને ઘણું ચાલે છે.

વળી ભાગે તુટે એ વાસણનું અડધું મૂલ ઉપજે છે. માટીના વાસણ સેાંઘાં અને સારાં છે પણ કાચના વાસણની માફક જલદી ભાગી જાય છે.

આપણા ગજા પ્રમાણે અને સંભાળાય એટલેાજ સામન રાખવેા.

જરૂર વગરનેા સામન ખરીદ કરવેા નહિં. એવા સામન પાછળ ખરચેલા પૈસા વ્યર્થ જાય છે. સામન સરંજામ ખાતર ખાસ ચાકર રાખવાથી અને નકામેા અટાળેા ભેગેા કરી જગ્યા રૂંધવાથી ફેાગટ ખર્ચ વધે છે અને તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. આ વાત ગરીબ તવંગર સૈાને સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

પેાષાક.

કપડાં ખરીદતાં પેાત, કિંમત, ટકઉપણું, ઉપયેાગ, જાત, રંગ, ઘાટ, શીવણી, સાચવણ વગેરે બાબત પર લક્ષ આપવું.

પેાષાક ઘણું ખરૂં ઉન, રેશમ, સૂતર, વાળ, ચામડું અને કેાઇક વાર રબરનેા હેાય છે. પ્રાણી જન્ય પેાષાકમાં ઉન, રેશમ, વાળ અને ચામડાં, અને વનસ્પતિ જન્ય પેાષાકમાં રૂ, શણ અને રબર છે. દરેકમાં કંઇક ગુણ અને કંઇક દેાષ રહેલેા છે.

શરીરનેા ગરમાવેા સાચવી રાખવેા, અને હવામાં થતા ફેરફારથી શરીરનું રક્ષણ કરવું, એ પેાષાકનું મુખ્ય કામ છે. ગરમ કહેવાતાં કપડાં જાતે ગરમ નથી. એમનામાં શરીરનેા ગરમાવેા બહાર જતેા તથા બહારનેા ગરમાવેા શરીરને લાગતેા અટકાવ-

વાનો ગુણ છે. આથી ગરમ કહેવાતાં કપડાં શિયાળામાં તેમજ ઉનાળામાં પહેરવાં સારાં છે. કામળો, રજાઈ વગેરે ઓઢવાથી તે દ્વારા શરીરમાં નવી ગરમી આવતી નથી. એથી માત્ર શરીરનો ગરમાવો હવામાં જતો અટકે છે. શિયાળાની રાત્રે ઓઢીને સૂવાથી શરીર હુંફાળું રહે છે. પણ પથારીમાં લોઢાનો શળીઓ મૂકી તે પર ઓરાઢી રાખીએ તો તે જેવોને તેવો ઠંડો લાગે છે. શરીર હુંફાળું રહેવાનું કારણ તેમાં પેદા થતો ગરમાવો છે. લોઢામાં આવો ગરમાવો પેદા થતો નથી. કપડાનો આ ગુણ સમજી લોકો બરફને બહારની ગરમીથી ઓગળતો અટકાવવાને ઉનના કપડામાં વીંટે છે.

પ્રાણી જન્ય પદાર્થનાં કપડાં કરતાં વનસ્પતિ જન્ય પદાર્થનાં કપડાંમાં શરીરની ગરમી બહાર જતી અને બહારની ગરમી શરીરને લાગતી અટકાવવાનો ગુણ ઓછો છે. આથી સૂતર, શણ વગેરે ઠંડાં લાગે છે. અને ફલાલી કાશ્મીર, આલપાકો, મરીનો વગેરે ગરમ લાગે છે.

ઉનનાં કપડાં પહેરવામાં ઉત્તમ છે એજ ઉનનો વહેપાર અને કારખાનાં વધવાનું કારણ છે. આ દેશ કરતાં ઠંડા મુલકમાં એનો ઉપયોગ બહોળો થાય છે. વળી જાતે ભીંનુ થયા શિવાય ઉન ઘણો ભેજ સોષી શકે છે. આ કારણથી પરસેવો બહુ થાય એવી પ્રકૃતિના આદમીઓએ ચામડીની લગોલગ ઉનનું કપડું પહેરવું સારૂં છે. વળી સરખાં પોત અને લંબાઈના સૂતરના કપડાં કરતાં ઉનનું કપડું હલકું હોય છે. પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાં, રજાઈઓ વગેરેનો ભાર ખ્યાલમાં રાખવો જોઈએ. કારણ કે ભાર ઉપાડવામાં શરીરનું જોર ખપે છે. ઉનનાં કપડાં ધોતાં ચઢે છે માટે દરરોજ શીવડાવતાં પહેલાં ધોવાં. વળી ઉનનાં કપડાં મોંઘાં પડે છે અને થોડાં ચાલે છે. આથી તેમનો વાપર જોઇએ તે કરતાં થોડો થાય છે.

રેશમ વજનમાં હલકું અને ગરમાવો જાળવવામાં ઉનનાં

કપડાં જેવું હોય છે. આપણા લોકો રેશમને ટાઢું ગણે છે. પણ આ વિચાર ખોટો છે. અંદર પહેરવાના કપડા તરીકે રેશમ સુખદાયી છે. પણ તે મોંઘું હોય છે.

સૂતર સોંઘું, ટકાઉ અને સહેલથી ધોઈ શકાય એવું છે. આથી તમામ વર્ગના લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે. એમાં શરીરનો ગરમાવો બહાર જતો અને બહારનો શરીરને લાગતો અટકાવવાનો ગુણ, ઉન, રેશમ અને વાળ જેવો સારો નથી. આથી નબળા બાંધાના, માંદા તેમજ બેઠા બેઠા કામ કરનારે સૂતરને બદલે ગરમ કપડાં વાપરવાં સલાહકારક છે.

શણ ગરમાવો જાળવવાની બાબતમાં સૂતર કરતાં ઉતરતું છે. એ સૂતર કરતાં સહેજ મોંઘું પડે છે પણ ટકાઉ છે.

ઠંડા મુલકમાં પોષાક તરીકે વાળવાળાં ચામડાંનો પુષ્કળ ઉપયોગ થાય છે. અહીં ચામડું માત્ર પગરખાંમાં વપરાય છે.

કપડાંનો ઘાટ શરીરના આકારને ફચતો, શ્વાસોશ્વાસ તથા શરીરની બીજી ક્રિયાઓને અડચણ ન કરે તેવો, અને જૂદાં જૂદાં કામ વખતે શરીરની જૂદી જૂદી હીલ ચાલ સુખે થવા દે એવો હોવો જોઈએ. સાર એકે કપડાં બહુ ઢીલાં તેમ બહુ સખત હોવાં ન જોઈએ.

દરેક આદમીને કપડાંનો ખપ છે એ વેચાતી લેવાંજ જોઈએ. કપડાં ખરીદતાં બપકા કરતાં જરૂર અને ટકાઉપણા ઉપર વધારે લક્ષ રાખવું.

શીવેલાં કપડાં તપાસ કરીને જોઈતાંજ લેવાં. કારણ કે તેમાં વાપરેલો માલ ઘણી વાર સારો નીકળતો નથી. જરૂર કરતાં વધારે કપડાં ભેગાં કરવાં નહિ. ઠાઠ માઠ ખાતે ઘણું કપડું વ્યર્થ જાય છે. મોંઘાં અને કોઇકજ દિવસ પહેરવાનાં કપડાં લઈને બાંધી મૂકી ખુશી થવું નહિ. રૂતુ રૂતુને અનુસરતાં ખપ જોગ કપડાં લેવાં.

ૠતુને અનુસરતાં કપડાં ઘરમાં હોવા છતાં ઠાઠ માઠ ખાતર બીન ૠતુનાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને નુકસાન થાય છે.

સારૂં ચામડું મોઘું હોય છે. સોંઘા જોડા થોડા ચાલે છે એટલે પરિણામે મોંઘા પડે છે. બીના જોડા પહેરવા નહિં.

ઉન, સૂતર, શણ વગેરે ભેગાં કરીને બનાવેલાં કપડાં સારાં ચાલતાં નથી. ગમે તે એક ચોખ્ખી વસ્તુના કપડાં સારાં સમજવાં. સૂતર સોંઘું છે તેથી ઉનનાં કપડાંમાં સૂતરની ભેળસેળ થાય છે. પણ એથી કપડાનો આવરદા ઘટે છે. કપડાના તાર જૂદા કરી અથવા બાળી જોવાથી આ ભેળસેળ પકડાય છે.

ઘણી જાતની છીંટ કાચા રંગની અને કેટલીક કોહેલી આવે છે. ઘણાં સોંઘાં ગરમ કપડાંની બનાવટમાં જૂનાં કપડાંનું ઉન વપરાય છે. સૂતરના કપડાંમાં આર અને માટી આવે છે. શણનાં કપડાંમાં સૂતરનો ભેગ થાય છે. ઉનના ગલીચામાં શણ ભેળે છે. લોકોને સોંઘુ અને નવું લેવાનો મોહ હોવાથી કારીગરો ભપકાદાર કાચો રંગ કરે છે.

કપડાં પર ઝૂલ, ફૂલ, શીંગોડાં, વગેરે મેલવાની રીત ખોટી છે. એથી કપડું વધારે જાય છે અને એમાં ગંદવાડ અને માંકડ ચાંચડ ભરાય છે. આવાં કપડાંની શીવણ વધારે બેસે છે. સોંઘાં મોંઘાં કપડાંની શીવડામણ સરખી હોય છે પણ સોંઘુ કપડું થોડું ટકે છે તેથી પરિણામે તેવાં કપડાંના શીવણનું ખર્ચ લગભગ બમણું પડે છે.

સૂતરના કપડામાં પોતદાર અને સફાઈવાળો નેનકલાક સારો છે. બે આંગળાં વચ્ચે કપડાને ઘસી જોવાથી પોત અને ખેરી માલમ પડશે. હરખ અને ક્રુડસનની છાપના તાકામાં આર આવતો નથી. સાધારણ અને ગરીબ લોકોને માટે વગર ધોએલો નેનકલાક જેને આપણા લોકો માદરપાટ કહે છે તે ટકઉ સોંઘો, ને સારો

છે, અને ધોયેથી સારો સાફ ઉઘડે છે. ધોયેલો પણ હલકો નેન-કલાક ધોતાં વાર જરી જાય છે. સાધારણ રીતે ૠતુ ૠતુને અનુસરીને જોઈતાં કપડાં રાખવાં. એક ૠતુનાં કપડાં બીજી ૠતુમાં સાચવીને રાખી મૂકવાં. કપડાંપર શરીરનો મેલ લાગે છે. આ મેલ પર જીવાત થાય છે, અને કપડાં સડે છે. આ કારણથી ધોવાય એવાં કપડાંને ધોવાં, અને જે ધોવાય એવાં ન હોય તેમને ખંખેરવાં, ઝાટકવાં અને બ્રશથી સાફ કરવાં. તમામ જાતનાં ઓઢવા, પહેરવા અને પાથરવાનાં કપડાંને સારો તડકો ખવરાવવો. આથી બદબો ઉડી જશે.

તેલ અને પરશેવાના ડાઘા સંભાળથી સાફ કરવા, કારણ કે કંસારી આવે ઠેકાણે ઇંડાં મૂકે છે. આ ઇંડાંમાંથી જીવ નીકળે છે તે તેજ જગ્યા પહેલી ખાઈ જાય છે. ઉન, વાળ અને રેશમને કંસારી લાગે છે. કંસારી લાગતી અટકાવવાને કપડાં સાફ કરી, ગડી વાળી, એક બચકામાં બાંધવાં, અથવા પેટીમાં મૂકવાં. વળી તેમાં કપૂર, કડવી જીરી, પડો પાંદડી વગેરે મૂકવાં. આ પ્રમાણે બાંધેલાં કપડાંને મહીને બે મહીને કાઢીને તડકે નાંખવાં.

સડે નહિં એવાં કપડાં પણ ગડી વાળીને પેટીમાં મૂકવાં. દરજી અને વેપારી કેમ ગડી વાળે છે એ પર સહેજ ધ્યાન આપવાથી સારી ગડી વાળતાં આવડશે.

કોઈ પણ જાતનું કપડું રાખી મૂકવાથી સુધરતું નથી. આવાં કપડાં ઠંડા પડીને બેસી જાય છે. બુટ, જોડા અને ચામડાનો સામન થોડો વખત રાખી મૂકવાથી ટકરૂ થાય છે. કપડાં રાખી મૂકે ફેશન બદલાતાં નકામાં થાય છે. વળી શીવેલાં કપડાં સારાં રહેતાં નથી. બચ્ચાં અને નાની ઉમરનાં માણસોનાં કપડાં વખત જતાં નાનાં પડે છે. આથી જરૂર જેટલાંજ કપડાં લેવાં કે શીવડાવવાં સારાં છે.

દરેક સ્ત્રીએ ઘરનાં કપડાં, પથારીઓ વગેરે ફાટે તૂટે કે તરત સાંધવા અથવા સંધાવવા. આ ઉપરાંત છોકરાં છૈયાંનાં અને પોતાનાં બદન, ચોળી વગેરે હાથે વેતરતાં શીખવું. હાથે શીવવું ન પડે તેમણે પણ આટલું જ્ઞાન મેળવવું જરૂરનું છે. એથી દરજીના કામ પર સારી દેખરેખ રખાશે, અને પોતાની છોકરીઓને તે કામ સારી રીતે શીખવી શકાશે. વેતરતાં અને શીવતાં આવડતું હોય તે લોકો નાનાં પડેલાં જૂનાં અને ફાટેલાં કપડાંને ફેંકી ન દેતાં ઉપયોગમાં લઈ શકે છે. કપડાં વેતરવામાં બુદ્ધિ અને ચોકસાઈનો ખપ છે. સારૂં વેતરતાં આવડતું હોય તો કપડું બચે છે, અને ઘાટ સારો આવે છે. બૈરાંને દરજી જેટલો શીવવાનો લાગ મળતો નથી તેથી તેઓ દરજી જેટલું સફાઈબંધ અને ઝડપથી કામ કરી શકતાં નથી એ વાત ખરી છે. તે છતાં મહાવરાથી સારૂં શીવાય છે.

કપડું જરા ફાટે કે તરતજ સાંધવું. એમ કરવાથી કપડાનો બચાવ થશે, અને ખોલ પડશે નહિં. ફાટેલાં કપડાં સાંધ્યા વગર ધોબીને આપવાં નહિં. આ વાત થોડાં બૈરાં સમજે છે. તેઓ તેમને છેવટ લગણુ ફાટવા દે છે. એથી નવું કપડું આણવું પડે છે. જે જાતનો પોષાક વેતરવો અને શીવવો સહેલો છે, તથા જેનો વાપર વધારે છે, તે શીવતાં શીખનારે પહેલો હાથ ધરવો. પહેરણ વગેરેથી શરૂઆત કરવી. વધારે આવડે એટલે બદન વગેરે માંડવાં. કપડાં શીવડાવવામાં ઘણો ખર્ચ લાગે છે. કપડાં ઘેર શીવવાથી બહુ ફાયદો થાય છે; કપડું બચે છે. તે બદલાતું નથી, અને શીવડામણના પૈસા બેસતા નથી. આ રીતે બૈરાં પઈસાનો બચાવ કરી શકે છે.

ઘરમાં બૈરાંને હજાર કામ હોય છે. માટે બીજા કામથી ફુરસદ મળે તો આ કામ કરવું. કયું કામ વધારે અગત્યનું અને ફાયદાકારક છે એ વાત પર લક્ષ આપવું. ગરીબ અને સાધારણ ઘરમાં શીવવાના કામ પર ખાસ લક્ષ આપવું ફાયદાકારક છે. ઘેર શીવેલાં

કપડાં પહેરવાથી આબરૂ જતી નથી, છોકરાં ખોટાં દેખાતાં નથી, તથા શરીર રક્ષણ ઓછું થતું નથી. વળી વખતનો સદુપયોગ થાય છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

ખોરાક.

ઘરના દરેક આદમીને કેવો અને કેટલો ખોરાક જોઈએ તેની સોઈ બૈરાંને કરવાની હોય છે. ખર્ચના પ્રમાણમાં કેવો સારો ખોરાક મળી શકે એ વાત પણ તેમણે સમજવી જોઈએ. કયાં કયાં અનાજ અને ખોરાકની બીજી વસ્તુઓ ભરી રાખવી તથા તે કેવી રીતે ભરી રાખવી એ જાણવાનું પણ તેમનુંજ કામ છે. આ ઉપરાંત દરેક વાની શી રીતે રાંધવી તથા રાંધતા શીખવવી એ તેમણે જાણવું જોઈએ. છે. ટુંકાણમાં ખોરાક કેટલો અને કેવો જોઈએ, તેને કેમ સંઘરવો તથા રાંધવો, એ વગેરે સંબંધી બૈરાંને સારી માહીતી હોવી જોઈએ.

ખોરાક કમી લેવાથી શરીર સુકાય છે અને નબળું પડે છે. એથી શારીરિક અને માનસિક કામો બરાબર થઈ શકતાં નથી. ખોરાક વધારે ખાવાથી પેટ ભારે લાગે છે, તથા શરીર અને મગજ સુસ્ત થાય છે.

માણુસ માણુસની ખોરાકીમાં ફેર હોય છે, તથાપિ દરેક માણુસને સરાસરી ખોરાકનું અમુક વજન જોઈશે એમ અજમાયશ કરીને તે પ્રમાણે વરસની ખરચી ભરવામાં આવે છે.

શરીરના વજન ઉપરથી માણુસને પૂરતો ખોરાક મળે છે કે નહિ એ નકકી થઈ શકે છે. કારણ કે શરીરને જોઈએ તેટલો

ખોરાક ન મળે તો વજન ઘટે છે. આપણા લોકોમાં શરીરનું વજન લેવાનો રિવાજ નથી તેથી વજન વધે છે કે ઘટે છે તેની આપણને ઝટ ખબર પડતી નથી. કેદખાનામાં વખતો વખત કેદીનું વજન લેવાનો રિવાજ છે. વળી જ્યાં કામના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવાની સંભાળ રાખવામાં આવે છે ત્યાં કામ વધતાં ખોરાક પણ વધારવામાં આવે છે. આવા ઠેકાણાની નોંધો દરેક સાધારણ તંદુરસ્તીવાળા સ્ત્રી પુરૂષને કેટલો ખોરાક મળવો જોઈએ એ વિષે સારી માહીતી આપે છે.

આપણા દેશમાં મુખ્યત્વે કરીને ઘઊં, મકાઈ, જવ, જાર, બાજરી, ચોખા, તુવેર, મગ, મઠ, વટાણા, વાલ, અડદ વગેરે ખોરાક તરીકે વપરાય છે. રસાયણ શાસ્ત્રિ ફ્રાઉન્સ કહે છે કે "જે ચીજોના તત્વો લોહીના તત્વો જેવાંજ છે, તેમજ જે શરીરની અંદર જતા શરીરને નિત્ય પહોંચતાં ઘસારા તથા નાશથી બચાવે છે તેનું નામ ખોરાક."

(૧.) ખોરાકની ચીજોમાં વસતાં તત્વો શરીરના જૂદા જૂદા ભાગોની મરામત કરવામાં,વૃદ્ધિ કરવામાં અને ગરમાવો જાળવવામાં ઉપયોગી છે. (૨.) ખોરાક સાથે તેમજ બીજે વખતે લેવાતું પાણી ખોરાકના નક્કર પદાર્થોનું રૂપાન્તર કરતાં તથા તેમને લોહી દ્વારાએ ખેંચી ઘસઈ નબળાં પડતાં અંગો પાસ લઈ જઈ તેમની મરામત અને વૃદ્ધિમાં મદદ કરે છે. (૩.) પોષણ અને વૃદ્ધિ દાયક પદાર્થો શરીરના તમામ ભાગનું પોષણ કરી વૃદ્ધિ અને ખીલવણી કરે છે. (૪) ચરબી અને સ્ટાર્ચવાળા ગરમી દાયક પદાર્થો શરીરમાં જોઈતી ચરબી પૂરી પાડે છે. એ રીતે શરીરનો ગરમાવો જળવાય છે. (૫.) ખોરાકની અંદર વસતા ક્ષાર હાડપિંજર અને અન્ય ભાગોને જોઈતા ખાર પૂરા પાડે છે. આપણા દેશના સાધારણ ખોરાકમાં ઉપર ગણાવેલા કયા કયા પદાર્થો છે તેમજ તે શા શા પ્રમાણમાં આવેલા છે, તેનો ખ્યાલ નીચેના કોઠાપરથી આવશે.

ખોરાકનાં બંધારણનો કોઠો.

ખોરાકનાં નામ.	પાણી.	પોષણ તથા વૃદ્ધિદાયક પદાર્થો.	ચરબી અને સ્ટાર્ચવાળા ગરમી દાયક પદાર્થો.	ક્ષાર.
ઘઉં. ...	૧૪	૧૪.૫	૭૦	૧.૫
ચોખા. ...	૧૦	૫	૮૪	.૫
સાબુચોખા, આરારૂટ, ટાપીઓકા. ...	૧૮	૦	૮૨	૦
જુવાર. ...	૧૨	૧૨.૫	૭૪	૧.૫
બાજરી. ...	૧૧.૭૫	૧૦	૭૫.૭૫	૨.૫
જવ. ...	૧૫	૧૩	૭૦	૨
મકાઈ. ...	૧૩.૫	૧૦	૭૦.૭	૧.૪
ચણા. ...	૧૧	૨૨	૬૩	૩
તુવેર. ...	૧૦	૨૨	૬૩	૩
વાલ. ...	૧૨.૧	૨૪.૪	૬૦.૫	૩
મઠ. ...	૧૧.૨	૨૩.૮	૬૧.૪	૩
ચોળા. ...	૧૨.૫	૨૪.૧	૫૯.૯	૩.૬
વટાણા. ...	૧૫	૨૨	૫૩	૨
મગ. ...	૧૦.૮	૨૨.૨	૬૨.૬	૩.૫
અડદ. ...	૧૦.૧	૨૨.૭	૬૨.૮	૪.૪
બટાટા. ...	૭૪	૨	૨૩	૪.૪
કોબીજ. ...	૯૧	૧.૮	૬.૩	૧
ગાજર. ...	૮૫	૧.૬	૮.૭૫	.૭
સાકર. ...	૩	૦	૯૬.૫	.૭
ઇંડાં. ...	૭૩	૧૩.૫	૧૧.૬	.૫
દૂધ. ...	૮૬.૭	૪	૮.૭	૧
માંખણ. ...	૬	.૩	૯૧	૨.૭
ઘી. ...	૦	૦	૧૦૦	૦
માંસ બકરાનું. ...	૭૧	૨૨	૮	૧.૫
પનીર. ...	૩૮.૭૮	૩૧.૨	૨૫.૩	૪.૯
માંછલી. ...	૭૮	૧૪	૭	૧

ઉપર આપેલા કોઠા પરથી સમજાય છે કે ઘઉં, મકઈ, જવ, જુવાર, ચોખા, બાજરી વીગેરે અનુક્રમ પ્રમાણે પચવામાં સહેલા અને પોષણમાં ઓછા થતા જાય છે. ઘઉં, બાજરી, ચોખા અને તુવેરનો ઉપયોગ હિંદુસ્તાનના ઘણા ભાગમાં પુષ્કળ થાય છે. આનું કારણ એ પદાર્થોમાં શરીરનું માંસ વધારનાર અને ગરમી આપના ર પદાર્થ સારા પ્રમાણમાં છે. ચોખા સાથ તુવેર અથવા કઠોળ મેળવવા થી પોષણ તથા ગરમાવો આપનાર પદાર્થો જોઈતા પ્રમાણમાં મળે છે. વળી ખોરાકના બીજા પદાર્થો કરતા તેઓ સોંઘા છે. આ કારણોને લીધે ખોરાક તરીકે તેઓ ઉત્તમ છે એમ મનાય છે ગરીબ લોકોમાં જવ, બાજરી અને જારનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. ચોખાની જગ્યાએ કોદરા વપરાય છે. ઉપર ગણાવેલાં અનાજ અને કઠોળ ઉપરાંત લોકો શાક ભાજી અને ઋતુ અનુસાર ફળફળાદિ વાપરે છે. કારણ કે તેમનામાં પણ થોડા વત્તા પ્રમાણમાં ખોરાકના તત્વો છે.

રોટલી અથવા રોટલો એ સાધારણ રીતે આ દેશનો મુખ્ય ખોરાક છે. રોટલી ઘઉંની અને રોટલો જાર, બાજરી, જવ અથવા મકઈનો થાય છે. આદમી દીઠ શુમારે ૦॥ શેર ઘઉં દિવસને માટે પૂરતો છે. બાજરી અને જાર ખાનારને એટલા વજન લોટથી ચાલતું નથી.

આ સિવાય સાધારણ લોકો ચોખા, દાળ વગેરે ખાય છે. ઘણું ખરૂ આદમી દીઠ પાશેર ચોખા અને દોઢ નવટાંક દાળ બસ થાય છે. પૂરબીઆ વગેરે ઉત્તર હિંદુસ્તાનના લોકોને તથા આપણે અહિંના મેહેનતુ લોકોને આથી વધારે ખોરાક જોઈએ છે.

આ ઉપરાંત ઘી ચોપડની પણ જરૂર છે. ખોરાક સ્વાદિષ્ટ કરવાને તથા તેમાં ખૂટતાં પૌષ્ટિક ગુણ ઉમેરવાને આપણે ઘી ચોપડનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ઘી ચોપડમાં કસર કરવી ઠીક નથી.

દૂધ એ કુદરતી નમૂના લાયક ખોરાક છે. નાની ઉમ્મરના બાળકને વધારે દૂધ જોઈએ છે. મોટી ઉમ્મરના માણસે આશરે ૧ શેર દૂધ ખાવું; નાનાઓને માટે ૨–રાા શેર બસ છે. દૂધ બગડવાનું મુખ્ય કારણ કમસંભાળ છે. તે ગંદા વાસણમાં અથવા ગંદી જગ્યાએ રાખવાથી બગડે છે. માંદાં અને ગંદી જગ્યામાં રહેતાં ઢોરનું દૂધ વાપરવામાં જોખમ છે.

ખાંડ સહેજ સાજ વાપરવી. દૂધ, ચાહ, વગેરેમાં પતાસાં અથવા બુરૂ વાપરવું. સાકરીઆ ખાંડ નીચે ઠરે છે અને ઓગળતાં વાર લાગવાથી પ્યાલામાંજ રહે છે. પતાસાં અને બુરૂ વહેલાં ઓગળે છે.

અનાજ, કઠોળ, દૂધ વગેરે ઉપરાંત શાક ભાજી અને ફળફૂળાદિનો ઉપયોગ કરવો. દરેક માણસે દરરોજ ૦। શેરથી ૦ા શેર શાક ભાજી ખાવાં એ સલાહકારક છે. એ વગર તંદુરસ્તી બગડે છે. અને વ્યાધિ થાય છે.

હમણાં હમણાં ચાહ અને કાફી વાપરવાની રીત દાખલ થઈ છે. ભૂખે પેટે એકલી ચાહ અથવા કાફી પીવામાં નુકસાન છે. કારણ કે ચાહ અને કાફીમાં એકલા સતેજક પદાર્થો છે. એમાં પૈષ્ટિક પદાર્થો નહિ જેવા છે. આથીજ ચાહ ને કાફીમાં દૂધ નાંખે છે. વળી કેટલાક તેમને રોટલી, ભાખરી, પાંઉ વગેરે સાથે ખાય છે. ચાહ કાફીને બદલે અચ્છેર શેર દૂધ પીવું વધારે સારૂં છે. કારણ કે દૂધ નમુના લાયક ખોરાક છે.



પ્રકરણ ૫ મું.

ખોરાક અને તેના પૌષ્ટિક ગુણો.

સાધારણ રીતે કયો ખોરાક અમુક આદમીએ ખાવો એ તેની રૂચી પર રાખવું જોઈએ. પરંતુ હાલમાં રહેણી કુદરતી રહી નથી. આથી રૂચીને અનુસરીને ચાલવામાં જોખમ છે. મોટાં અને ગંદા શહેરોમાં રહેવાથી, સુવાનો વખત કામમાં અને કામનો વખત સુવામાં ગાળવાથી, તેમજ સ્પર્ધાને લીધે ગજા ઉપરાંત કામકાજ કરવાથી કુદરતી રૂચી રહી નથી. આથી શાસ્ત્રીય જ્ઞાનને આધારે ચાલવાની જરૂર વધી છે, અને તેમ ચાલવું એજ ઠીક છે.

શાસ્ત્ર તેમજ અનુભવ શીખવે છે કે શિયાળામાં તેલાદિક પદાર્થ વધારે ખાવા જોઈએ. એજ ધોરણે લોકો શિયાળામાં ઘી, ગુંદર, મેથી વગેરે વધારે ખાય છે.

શરીરનું બળ વાપરનાર અથવા કસરત કરનાર જુવાનીઆ ચણાની દાળ, અથવા અડદ ખાય છે તે પણ શાસ્ત્ર અને અનુભવના ધોરણે ચાલે છે. ખોરાકની ચીજોની ખોરાક તરીકે તુલના કરવામાં તેના બે મુખ્ય ગુણો પર આધાર રાખવામાં આવે છે. (૧) શરીરમાં ગરમાવો ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ (૨) શરીરને પોષણ આપી ઘસારો પૂરો કરવાનો તથા વધારવાનો ગુણ.

ગરમાવો ઉત્પન્ન કરનાર ખોરાકની ચીજોમાં ઘી, તેલ, ચરબી, મેંદો, ખાંડ, ગુંદર વગેરેનો સમાસ થાય છે. ઘી તેલાદિ પદાર્થો જનાવરોના દૂધ, તેલીયાં બી, અને પ્રાણી શરીરમાંથી મળે છે. મેંદો અને ખાંડ ઘઉં, જવ, બાજરી, ચોખા, કોદરા, જુવાર, મકાઈ, બટાટા, શકરીઆં ગાજર, સૂરણ, રતાળુ, કોળું, શેરડી

વગેરેમાંથી મળે છે. ગુંદર બાવળ, ગૂંદી, બોરડી વગેરે પરથી મળે છે. તેલાદિ પદાર્થોમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ, મેંદો, ખાંડ અને ગુંદર કરતાં વધારે છે. એથીજ મેંદો, ખાંડ અને ગુંદર તેલાદિક પદાર્થની જગ્યા લઈ શકતા નથી. પરંતુ તેઓ થોડે ઘણે દરજ્જે એક બીજાની ગરજ સારે છે. ઘી, તેલ, ખાંડ વગેરે જરૂરની ચીજો જોઈતા પ્રમાણમાં લેવાથી શરીરને લાભ થાય છે. તે વધારે લેવાથી ભૂખ ભાંગે છે, અને શરીર બગડે છે. વળી તેમને સંકોચથી વાપરવાથી નુકસાન થાય છે.

પૌષ્ટિક ગુણવાળા પદાર્થો એટલે દૂધ, મગ, મઠ, અડદ, વાલ, ચણા, વટાણા, તુવેર, પનીર, ઈંડાં તેમજ જૂદી જૂદી જાતનાં જનાવરનાં માંસ શરીરના બંધારણને માટે જોઈતાં તત્વો પૂરાં પાડે છે. ચોખા, બટાટા વગેરેમાં આ તત્વો સહેજસાજ છે. પૌષ્ટિક તત્વોની બાળક અને જુવાનીઆઓને પુખ્ત ઉમરના માણસો કરતાં વધારે જરૂર છે, કારણ કે તેમનું શરીર વૃદ્ધિ પામે છે. આ જાતનો ખોરાક ફરસો હોવાથી વધારે ખાવાનું મન થાય છે, અને તેથી પુખ્ત ઉમ્મરના તથા વૃદ્ધ માણસો હેરાન થાય છે. વળી આ ખોરાક ઝટ સડી જાય છે, અને ઉન્હાળાના દિવસમાં સવારમાં રાંધ્યો હોય તો સાંજ સુધીમાં બગડી જાય છે.

આપણા દેશમાં સાધારણ સ્થિતિના માણસો, દાળ, ભાત અને રોટલી ખાય છે. ગરીબ લોકો રોટલો અને તેની સાથે દાળ, ડુંગળી, અથવા શાક ભાજી ખાય છે. આ ગોઠવણથી શરીરને જોઈતા તમામ પદાર્થો પૂરા પડે છે. ખીચડી સાધારણ વાપરનો ખોરાક છે. ચોખા શરીરનો ગરમાળો જાળવે છે, ત્યારે દાળ તેને કૌવત આપે છે અને તેમાં જોઈતી મરામત કરે છે. ખીચડીમાં પાણી અને મીઠું આવે છે. ચોખા અને દાળમાં ખાર આવે છે. આ રીતે શરીરમાં જોઇતા પાણી અને ખારની કેટલીક ગરજ પૂરી

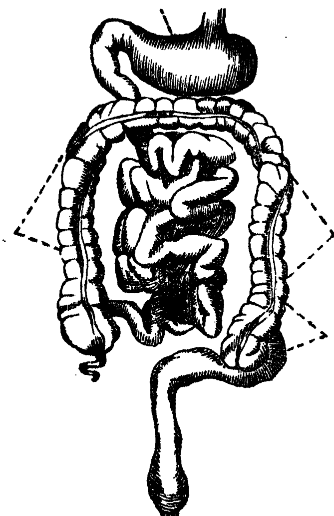
પડે છે. બાકી રહેલાં તેલાદિક તત્વોની ગરજ ખીચડીમાં લેવાતું ઘી, દહી અથવા દૂધ પૂરી પાડે છે.

ઘઉં અને જવ જાતેજ નમુના લાયક ખોરાક છે. એ બે એકલા ખાધાથી પણ શરીરમાં જોઈતાં તમામ તત્વો લગભગ જોઈતા પ્રમાણમાં મળે છે. ઘઉં અને જવ કરતાં ચોખામાં કેટલાંક તત્વો કમી છે. એથીજ કોઈ જાતનું કઠોળ ચોખા ભેગું રાંધીને અથવા જૂદું રાંધીને તેમાં મેળવીને ખાવાની રીત પડી છે. વળી જૂદી જૂદી જાતનાં કઠોળોમાં સફેદી* એટલે માંસ વધારનાર ગુણવાળા તત્વો વધારે હોય છે તેથી એમને નમુના લાયક ખોરાક બનાવવા સારૂ તેમાં મેદો અથવા મેદા જેવી બીજી ચીજો જેવી કે ચોખા, બટાટા, સૂરણ, કોળું, વગેરે ઉમેરે છે. આ ધોરણે વટાણાને કોળું, દૂધીને ચણાની અથવા મગની દાળ વગેરે શાક કરવામાં આવે છે.

ખારાદિક પદાર્થોની જરૂર ઉપર ગણાવેલા બે વર્ગના ખોરાકના જેટલીજ છે. જૂદી જૂદી જાતનાં અનાજ, કઠોળ, શાક, ભાજી, ફળફળાદિ, દૂધ અને પ્રાણીજન્ય ખોરાકમાં શરીરને જોઈતા જૂદા જૂદા ખાર છે. આ ઉપરાંત આપણે રસોઈની જૂદી જૂદી વાની-ઓમાં મીઠું નાંખીએ છીએ. કેટલીક ભાજીઓમાં અમુક જાતના ખાર વધારે હોય છે. તાજી શાક ભાજી અને ફળફળાદિ ખાવાથી પણ શરીરને અમુક વર્ગના જોઈતા ખાર પૂરા પડે છે. તેવા ખાર ન લેવાથી શરીરનું લોહી બગડે છે. બાળકના શરીરના હાડપિંજરને ખારાદિક પદાર્થોની વિશેષ જરૂર છે. આ જરૂર અમુક જાતનો ખાર પાણીમાં ઓગળીને પાવાથી પૂરી પડતી નથી. રૂતુ રૂતુમાં

---

*સફેદીને ઈંગ્રેજીમાં એલ્બ્યુમન, લેગ્યુમન વગેરે કહે છે. આમનામાં શરીરમાં માંસ વધારવાનો ગુણ છે. ઘઉંની સફેદીને ગ્લુટેન કહે છે. અને કઠોળની સફેદીને લેગ્યુમેન કહે છે. જેમાં સફેદી વધારે હોય છે તે ધાન વહેલાં સડે છે.



હોજરી નાંનાં તથા મોટાં આંતરડાં
જુઓ પૃષ્ઠ ૨૨,૪૮,૭૫ તથા ૭૬.

સોંઘા મોંઘા શાક ભાજી તથા ફળ ફળાદિમાં કુદરતે જોઇતા ખાર મૂકેલા છે. સાર એ કે ખોરાકની ચીજો જેટલીજ શાક ભાજી અને ફળ ફળાદિ ખાવાની જરૂર છે.

ઉપર દેખાડેલી ગુણવાળી ખોરાકની જૂદી જૂદી વાનીઓ મોંમાં મૂકીએ તે પછી જીભ તેને આમ તેમ હલાવે છે. આ વખતે ખોરાક દાંત નીચે દળાય છે. જેમ જેમ ખોરાક દાંત નીચે દળાતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાં થુંક મળતું જાય છે. થુંક પાચન ક્રિયાને મદદ કરે છે. આ કારણ સર ખોરાક ચાવીને ખાવો જરૂરનો છે. જેઓ ઘડપણને લીધે, દાંત ન હોવાથી, અથવા ઉતાવળને લીધે, ચાવ્યા વગર કોળીઆને કોળીઆ ગળે ઉતારી દે છે, તેમને અપચો થવાનો સંભવ છે. પેટમાં જઈ ખોરાક જઠર રસ જોડે મળે છે. અહીં ખોરાક પચે છે. અહીંથી પચ્યા વગરનો ખોરાક આંતરડામાં જાય છે. અહીં તે આંતરડામાં ઉત્પન્ન થતા પિત્ત અને બીજા રસોના નીકટ સંબંધમાં આવી પચે છે. આ રીતે પચેલા ખોરાકનું લોહી થાય છે. લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે. આ વખતે તે શરીરના બાંધ કામ વગેરેને માટે જોઇતા પદાર્થો પૂરા પાડે છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

ખોરાકની ખરીદી.

થોડી વત્તી બગડી જાય એવી ચીજો કઈ છે, તથા તેમને આણીને ભરી રાખવા વગેરે નો યોગ્ય વખત કયો છે તે વિષે સામાન્ય નિયમો ચોપડીઓમાંથી મળી શકે ખરા, પણ

ફક્ત અનુભવથીજ મળતી બજારની માહીતી ચોપડીઓમાંથી મળે નહિ. ખોરાકની અને ઘર કામ માટે લેવાની બીજી ચીજો વચ્ચે ફેર છે. કારણ કે (૧) ધાન જલદી સડે છે. (૨) ખોરાકના જૂદા જૂદા પદાર્થોની આપણને દરરોજ જરૂર પડે છે. (૩) કેટલીક જાતનો ખોરાક તાજો લાવવો અને ખાવો તંદુરસ્તીને લાભ કારક છે. બીજો ભરી રાખવો સલાહકારક છે. (૪) કેટલાક ખોરાકના પદાર્થોના અમુક વખત કરતાં બીજે વખતે ભાવ તાલ અને માલમાં ફેર પડે છે. (૫) ઘરમાં આવતો બીજો સામાન ઘણું ખરૂં એક વખત આણ્યો એટલે કેટલાંક વરસ લગી ચાલે છે.

કેટલાએક ખોરાકના પદાર્થ સોંઘા ત્યારે કેટલાક મોંઘા મળે છે. અમુક પદાર્થ સોંઘો મળે છે માટે તે ખરાબ છે એમ સમજવું નહિ. પોષણ આપે અને પાચન થાય એવા પદાર્થ સોંઘાજ સમજવા. આદમી માત્રને માટે, ઓછી કિંમતે મળતો પણ ન પચે એવો ખોરાક, નકામો સમજવો.

કેટલીક જાતના ખોરાક જેવા કે ગાજર, કેરી, જામફળ, મહુડા વગેરે વરસમાં અમુક વખતેજ સોંઘા થાય છે. એ વખતે ગરીબ લોકોનું એ પદાર્થો વડેજ ગુજરાન ચાલે છે. પણ આ નિયમ સઘળી જાતના ખોરાકને લાગુ પડતો નથી.

બીન રૂતુના ખોરાકમાં રૂતુ જેટલો સ્વાદ, રસ વગેરે હોતા નથી. આથી તેઓ મોંઘા પડે છે.

પાક સારો હોય ત્યારે અનાજ અને ફળ ફળાદિ સારા અને સોંઘા હોય છે. ખોરાકની સોંઘવારી અથવા મોંઘવારી માણસના હાથની વાત નથી. એનો આધાર કુદરતી સંજોગો પર હોય છે. જોઈતો વરસાદ આવવાથી તમામ રૂતુના પાક સુધરે છે. પ્રાણીજન્ય ખોરાકની સોંઘવારીનો આધાર પણ એનાજ ઉપર છે. આ બાબત પર ધ્યાન

આપી લોકો ફસલ ભરે છે. હમણાં હમણાં ઠેર ઠેર રેલવે અને સ્ટીમરો થવાથી એક દેશનો માલ બીજે દેશ જઈ શકે છે. અને લગભગ બધી જાતનો ખોરાક મળી શકે છે. આમ છતાં પણ મોસમમાં ખોરાક ભરી રાખવામાં લાભ છે.

પાકીના દિવસ ક્યા ક્યા છે, તેમજ શહેર અથવા કસ્બાતી ગામમાં શાક, ભાજી અને ફળફળાદિ કયે વખતે આવે છે એ જાણવાથી, અને બે ઠેકાણે ફરીને તથા બને તો વખારમાંથી સારૂં ખોટું તપાસીને લેવાથી, સોંઘું અને સારૂ મળવાનો સંભવ વધે છે. સુસ્ત અને બેકાળજીવાળા આદમી આ વાત પર લક્ષ ન રાખવાથી મોંઘે ભાવે ખરીદ કરી નુકસાનમાં ઉતરે છે. વા વંટોળીઆ પછી તથા વાદળાં પછી સારો તડકો પડવાથી કેટલાંક ફળફળાદિ અને શાક ભાજી સોંઘાં થાય છે. વળી જલદી બગડી જાય એવું અનાજ અને ફળફળાદિ દુકાનદાર સોંઘાં વેચે છે. આવી વસ્તુઓ ખપ જોગજ આણવી અને તરત વાપરવી. વધારે લાવવાથી અને વધારે વખત રાખવાથી નુકસાન થાય છે. ડુંગળી, સૂરણ, રતાળુ વગેરેમાં ચોમાસું બેસતાં ફણગા ફૂટે છે તેથી તેમનું વજન ઘટે છે. આથી તે આણ્યા કરતાં મોંઘો પડે છે.

નાના બજારવાળા વેપારી અને ફેરીઆ શહેરના મોટા બજારમાંથી સામન લાવી વેચે છે. આથી માલ ઉપર મોટા અને નાના બન્ને બજારનાં ભાડાં, દલાલી, નફો વ્યાજ વગેરે ચઢે છે અને માલ કિંમતમાં મોંઘો પડે છે. આ જોતાં મોટા બજારમાં વખતસર જઈ વખારોમાંથી સામન ખરીદ કરવો એ સલાહ ભરેલું છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

ફસલ.

આપણા લોકોમાં ફસલ ભરી રાખવાની રીત છે. રેલવે અને સ્ટીમરો નહોતી તેવા વખતમાં આ રીતે દાણાદૂણી ભરી રાખવાથી ઘણો લાભ થતો હતો. હાલમાં પણ ભરેલા દાણાદૂણી સચવાય તો ફસલથી લાભ થાય છે. મોસમમાં આપણે જૂદી જૂદી જાતનું અનાજ કઠોળ વગેરે ભરી રાખીએ છીએ. ડાંગર અને એવાં થોડાં ધાન ભરી રાખવાથી વધારે સારાં અને સ્વાદિષ્ટ થાય છે. બે ત્રણ વરસની જૂની ડાંગરના ચોખા ખાવામાં સારા લાગે છે. કેટલાંક અનાજ સડે છે. બાજરી અને ઘઉં કરતાં કઠોળ વહેલું સડે છે, કારણ કે તેમાં સફેદીવાળા પદાર્થનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. દરેક ઋતુમાં શાક ખાવા મળે માટે જૂના વખતથી ગવાર શીંગ, ભીંડા, કારેલાં, વંત્યાક વગેરેની સૂકવણી કરવાનો રિવાજ છે. જે ગામોમાં બારે માસ શાક મળી શકતું નથી ત્યાં આ રિવાજ હજી જારી છે. ફળ ફળાદિને પણ અથાણું, મુરબા વગેરે રૂપે સાચવી રાખવાનો રિવાજ બધે દેખાય છે.

ભેજ, ગરમાવો અને હવા એ ત્રણની ભેગી અસરથી અનાજ, ભાજી, શાક વગેરેમાં બગાડ દાખલ થાય છે. ભેજમાં બગાડ અથવા સડો ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ વિશેષ છે. સૂકી હવા અથવા એકલા તાપથી જીવજંતુની ઉત્પત્તિ ઝાઝી થઈ શકતી નથી. હવા અને ગરમાવા જોડે ભેજ મળતાં અસંખ્ય જીવની ઉત્પત્તિ થાય છે. એથી અનાજ ફળફળાદિ વગેરેમાં બગાડ દાખલ થાય છે. આ વાત સમજીને, હવા દાખલ થતી અટકાવવાની મતલબે,

આપણા લેાકેા ભેજ ન આવતેા હેાય એવા ઓરડામાં કેાઠીઓ મૂકી, તેમાં અનાજ ભરી, તેની જાત પ્રમાણે તેની જોડે રેતી, રાખ કે પારેા મેળવે છે, અથવા દીવેલમાં તેને મેાઢીને કેાઠીમાં ભરી તેનું મેાઢું સીડી લે છે. કેટલાક અનાજ ઉપર કડવા લીમડાના પાંદડા નાંખીને દાસ દેવાનેા રિવાજ હેાય છે.

શાક ભાજીને બગડતી અટકાવવાની મતલબે કેટલીકને ભીના લૂગડામાં, કેટલીકને ખુલ્લી, અને કેટલીકને કેાઠી વગેરેમાં રાખે છે. શાક ભાજીને પણીઆરામાં, પ્યાજ, બટાટા વગેરેને ખુલ્લી હવામાં, અને અથાણા મુરબ્બા વગેરેને ચેાખ્ખા, કેાઈ અડકે નહિ તથા તાપ તડકેા ઓછેા આવે એવા ઓરડામાં રાખે છે. દૂધને ચૂલાથી અને તાપ તડકાથી દૂર, હવા આવે એવી ઠંડી જગ્યામાં રાખે છે. કારણ કે ગરમી ઓછી હેાય ત્યાં એવી વસ્તુઓ બગડતી નથી.

હવામાં અસંખ્ય જંતુઓ વસે છે. ચેામાસાની શરૂઆતમાં જ્યારે ઘામ પુષ્કળ થાય છે, એટલે પુષ્કળ તાપ સાથે પુષ્કળ ભેજ હેાય છે અને પવનની છૂટ હેાતી નથી, તે વખતે જંતુઓની ઉત્પત્તિ વધારે થાય છે. આવે વખતે ખેારાકની ચીજો ઝટ બગડે છે. એમને બગડવાનું કારણ સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે. જે ઠેકાણે રાખવાથી ખેારાકની ચીજો એક વખત બગડી હેાય તે ઠેકાણું બરાબર સાફ કર્યા વગર ત્યાં ફરીને ખેારાકની ચીજો રાખવી નહીં. હવામાં જંતુઓનેા વાસ છે, તેથી ખેારાકની ચીજો બગડતી અટકાવવાની મતલબે આપણા લેાકેા તેમને વાસણેામાં ભરીને તેમનાં મેાઢાં બાંધી લે છે. વાસણ બરણીઓ વગેરે પર આપણા લેાકેા ગંદા લૂગડાં બાંધે છે. આ રિવાજ ખેાટેા છે. એથી વારંવાર તેમાં ભરેલી ચીજો બગડે છે. બગાડ દાખલ થતેા અટકાવવાનું મુખ્ય સાધન ચેાખવટ છે. આથી વાસણના

મોઢા પર બાંધવાનાં લૂગડાં ચોખ્ખાં રાખવાં. એજ નિયમને આધારે આપણા લોકોમાં નાહ્યા પછી, હાથ સાફ ધોઈ, અથાણાં વગેરેને અડકવાનો રિવાજ દાખલ થયો છે. આથી વધારે સારી રીત ઇંગ્રેજ લોકોની પેઠે વાસણનાં મોઢાંને ઝાલણ દઈ બંધ કરવા તે છે. સાચવી રાખવાની વસ્તુઓને બરણીઓમાં ભરી કાચના બેસતા અથવા ફેરવાળા દાટાથી બંધ કરવાની રીત સૌથી વધારે પસંદ કરવા જેવી છે. એથી અંદરની વસ્તુઓ સારી રહે છે. વળી જરૂર પડે છે તેમ બરણીઓ ઉઘાડી કે બંધ કરી શકાય છે.

અથાણું નાંખવામાં અને મુરબ્બો વગેરે કરવામાં એટલે બીજી રીતે કહીએ તો જૂદી જૂદી રૂતુનાં જૂદાં જૂદાં ફળોને દરેક વખતે કામમાં લઈ શકાય એ વિચારથી સાચવીને ભરી રાખવામાં, આપણે મીઠું તેલ, સરસીઉં, મેથી, રાઈ, વરીયાળી, મરી, લસણ, લવિંગ, મરચાં, તેમજ ગોળ, ખાંડ, સાકર વગેરેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

બોળ કેરીનું અથાણું ફક્ત મીઠાના પાણીમાં થાય છે. મેથીઆં કરવાને મેથી, મરચાં, મીઠું વગેરે મશાલો કેરીમાં ભરીને તેને તેલમાં બુડાડે છે. કેટલેક ઠેકાણે મેથીઆના મશાલામાં ચણા નાંખે છે. આવું ઝટ બગડી જાય એવું કઠોળ પણ મીઠું તેલ અને મરચાંને લીધે બગડતું અટકે છે. રાઈતી કેરીનું અથાણું રાઈની મદદથી થાય છે. રાઈ અને તેલથી કેરી બગડતી અટકે છે. ગોળકેરી અને છૂંદામાં ગોળ અથવા ખાંડ કેરીને બગડતી અટકાવનાર મુખ્ય વસ્તુ છે. આ સિવાય એમાં નખાતી રાઈ, વળીયારી, મરી અને લસણ પણ બગાડ રોકે છે, અને કેરીને સારી રાખે છે.

કેરીથી ઉતરતું અથાણું લીંબુનું છે. લીંબુમાં મશાલો ભરીને અથવા તેને બારીને મોળ નાંખીને આ અથાણું કરે છે. તે ખાંબો

વખત સારૂં રહે છે. બીલાં, મરચાં, આદુ, કેરાં, હોડવાં વગેરે ને મીઠામાં નાંખીને અથાણું બનાવે છે.

કેરી, આંબળાં, બીલી, આદું અને લગભગ તમામ જાતનાં ફળોનો મુરબ્બો ખાંડ અને સાકરની મદદથી થાય છે. આ મુરબ્બા લાંબો વખત સારા રહે છે.

દરેક જાતના બગડી જાય એવા ખોરાક સાચવીને રાખી મૂકવા હોય તો સારા ખોરાકથી દૂર રાખવા. વળી બગડતા અથવા બગડેલા ખોરાક વાળા વાસણને બરાબર રીતે સાફ કર્યા વિના તેમાં સારો ખોરાક ભરવો નહિં. દરેક સ્ત્રીએ પોતાની સૂંઘવાની શક્તિ કામે લગાડી તેને ધીમે ધીમે ખીલવવી. આથી જૂદા જૂદા પદાર્થો પર દેખરેખ રાખવામાં તેને પુષ્કળ મદદ મળશે. તમાકુ સૂંઘવાથી આ શક્તિ ઓછી થાય છે, માટે સ્ત્રીઓએ તપખીર સૂંઘવાની ટેવ પાડવી નહિ.

પ્રકરણ ૮ મું.

રસોઇ.

રાંધવું એ શબ્દમાં ખોરાકને ગરમીના સંબંધમાં આણવો એટલુંજ નહીં, પણ જૂદી જૂદી જાતના ખોરાકની મેળવણી કરવી તથા હાટ રસની સાથે હાથ રસ મેળવનો એનો પણ સમાવેશ થાય છે. જૂદી જૂદી વાનીઓ રાંધવાની રીત જૂદી જૂદી છે. આપણે રોટલી, ભાખરી આંગાખરી શેકીએ છીએ; શાક, ભાજી, પૂરી, ભજીઆં, શીરો વગેરે તળીએ છીએ; દાળ, દૂધપાક વગેરે ઉકાળીએ છીએ; ચોખા, શેવો વગેરેને બારીએ છીએ;

અને શકરીઆં, રતાળુ, સૂરણ વગેરે કંદને દેવતામાં ભૂજીએ છીએ. ગામડામાં લોટમાં મોન નાંખી, પાણીમાં બાંધી, તેના મૂઠીઆં અથવા રોટલા જેવું કરી, છાણામાં ભારે છે. આ બધી જૂદી જૂદી રીતોમાં ગરમી અને પાણી, અથવા ગરમી અને ઘી તેલાદિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

ઉપર કહ્યું તેમ રોટલો, રોટલી, ચોપડાં, ભાખરી વગેરેને આપણે તવા પર શેકીએ છીએ. શેકતાં પહેલાં જોઈએ તો આ દરેક વાની તૈયાર કરવાને માટે બંધાતી કણુકમાં કંઈ કંઈ ફેર દેખાય છે. બાજરીનો રોટલો બનાવવામાં થોડો થોડો લોટ લેઈને જોઈતું પાણી નાંખી કસણીને તરત રોટલો ઘડી શેકે છે. આ પ્રમાણે શેકાયલા રોટલાને ચૂલાના અંગારા પાસ ઉભો રાખી ખરો કરે છે. ઘઉંની રોટલી અથવા ચોપડાંનો લોટ લાંબો વખત પલાળી રાખીને સારો ગુંદવો પડે છે. અંગાખરાં અને ભાખરીનો લોટ એટલો ઢીલો કરવાની, ગુંદવાની કે લાંબો વખત પલાળી રાખવાની જરૂર પડતી નથી. રોટલી વણીને તવા પર શેકી અંગારા પર ફૂલાવવી પડે છે. બેવડી રોટલીને અંગારા પર ફૂલાવતા નથી. ચોપડાં તવા પરજ ફૂલે છે. એને વણતાં અને શેકતાં જરા જરા ઘી કે તેલ લગાડવું પડે છે. વણતાં ઘી કે તેલ લગાડવાથી એનાં પડ છૂટાં પડે છે. આથી ચોપડાં અંગારા પર ફૂલાવવાની જરૂર રહેતી નથી. ભાખરી તવા પર અને અંગાખરાં અંગારા પર શેકાય છે. એ બંનેની બનાવટમાં પાણી ઓછું આવે છે તેથી એ પચવવાં કઠણ પડે છે.

ઉકાળવાથી રંધાતી જણસોમાં મુખ્ય દાળ, ભાત, કઢી વગેરે છે. આમાં પાણી અને ગરમીની મદદથી અનાજ રંધાય છે. અહીં ગરમીની મદદથી અનાજના કણોમાં પાણી પ્રવેશ કરે છે. આસપાસનું ગરમ પાણી આ રીતે અનાજના સૂક્ષ્મ કણોને પોચા

કરે છે, પકવે છે તથા શીઝવે છે. ચણા કે ચણાની દાળ સિવાય તુવેરની દાળ અને બીજાં ઘણાં ખરાં કઠોળ ઊના આધાર-ણથી રંધાય છે. ચણા કે ચણાની દાળ પ્રથમથી પલાળી રાખવી પડે છે. ચોખા ઊને યા ટાઢે આધરણે ઓરાય છે. ચોખા રાંધતાં કેટલાક લોક ઓસામણ કાઢી નાંખે છે, ત્યારે બીજા સાવચેતી રાખીને બેઠે આધરણે તેમને ઓસાવ્યા વગરજ રાંધે છે. આ રીતે રંધાતી વાનીઓમાં પાણી કેટલું લેવું તથા કેટલું ઊનું થએથી અમુક વસ્તુ ઓરવી એ જાણવાની ખાસ જરૂર છે; કારણ કે એના ઉપર વાની સારી યા નરસી થવાનો આધાર છે. શેવો ઉકળતા પાણીમાં રંધાય છે. કાળજી રાખીને દરેક રંધાતી વસ્તુ જોવાથી આ સઘળું આવડે છે.

પાણીની વરાળથી રંધાતી વસ્તુઓમાં મુખ્ય ઢોકળાં, ઇદડાં, પતરવેલીઆનાં પાંદડાં વગેરે છે. ઊના પાણીના તપેલામાં પાણી ઉપર લાકડાની સળીયો, ચાળણી અથવા એવું કંઈ મૂકી તે પર થાળીમાં અથવા એમને એમજ રાંધવાની જણસ મૂકાય છે. આ જણસ પાણીની વરાળથી રંધાય છે.

ઉકળતા તેલ ઘી વગેરેમાં રંધાતી ચીજોને પાણીમાં બાંધીને, અથવા બાંધી, વણી તથા સકવીને, અથવા તૈયાર કરેલી સામગ્રીમાં બોળીને, તેલ, ઘી વગેરેની પેણીમાં મૂકવામાં આવે છે. આ કામને માટે તેલ ઘી વગેરે ઉકળે ત્યારે બરોબર થયું એમ સમજાય છે. આવી ચીજોમાં મુખ્ય પૂરી, પાપડ, ભજીઆં વગેરે છે.

શીરો ઘીમાં શેકીને દૂધ કે પાણીની મદદથી રાંધવામાં આવે છે. એને ઘીની અંદર શેકયા પછી પાણીમાં રાંધવાની જરૂર રહે છે. આથી ઉલટું પત્રવેલીઆં વગેરેમાં જોવામાં આવે છે. પત્રવેલીઆંને પ્રથમ વરાળમાં રાંધે છે અને પાંદડાં ચઢે છે ત્યારે તેલમાં તળે છે. આ બે ક્રિયાઓથી પાંદડાં ઝટ પચે છે

અને કુકવતાં નથી, એટલે ખાતાં અને ખાધા પછી મળામાં ખ-જૂરી કરતાં નથી.

શાકભાજીને ધોઈ સાફ કરી થોડા તેલમાં તળે છે. ધોવાથી શાકભાજીને ચોંટેલી માટી, તેમજ પેટમાં જઈ કરમ વગેરેની ઉત્પતી કરનાર શાકભાજીને લાગેલાં રોગના જંતુઓ, દૂર થાય છે. ધોયા વગર શાક તળવાની રીત આ કારણથી શરીરને નુકસાનકારક છે.

જે કંદમૂળ થોડા તેલમાં તળતાં ચઢતાં નથી. તેમને બાફીને પછી વધારવાની રીત છે. આમ કરવાથી તેમના પૌષ્ટિક તત્વોનો શરીરને પૂરેપૂરો લાભ મળે છે. તળતાં જરા વધારે તેલ નાંખવાથી સ્વાદ સારો લાગે છે. સૂરણ, રતાળું વગેરે સખત કંદોને બાફી તળવાં. શક-રીઆં,બટાટા વગેરે પોચા કંદને બાફ્યા વગર તળવામાં હરકત નથી.

ખાવાના પદાર્થ રાંધવામાં ઘણી સમજ રહેલી છે. (૧) રાંધવાની જણસો ધોવાથી તેમને લાગેલી માટી તથા રોગના જંતુઓ ધોવાઈને દૂર થાય છે. (૨) ભૂંજવા, શેકવા, બાફવા, તળવા વગેરે ક્રિયાઓમાં પણ કેટલાક જંતુનો નાશ થાય છે. વળી એથી ખો-રાકનાં કણો પોચાં થઈ ચઢે છે, સીઝે છે, અને પચવા લાયક બને છે. (૩) રાંધવામાં નંખાતા પાણીથી, રાંધવાની વસ્તુને ગૂદવા, કણ-સવા વગેરેથી, તેમજ તેમાં મેળવાતા મસાલાથી, ખોરાક આંખ, નાક અને જીભને રૂચે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પચે એવો બને છે.

આપણે ઉપર જોયું કે જૂદા જૂદા પદાર્થોને રાંધવામાં જૂદી જૂદી રીતોનો અને વારંવાર એક કરતાં વધારે રીતોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. કાળજી અને અનુભવથી હાથરસ આવે છે. ખોરાકની બાબતમાં હાટરસ જોડે હાથરસની પણ જરૂર છે. હાટરસ અને હાથરસ એક બીજાની જગ્યો લઈ શકતા નથી. તે એક બીજા વગર નકામા છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

દીવો દેવતા.

અસલના વખતથી રાંધવામાં તથા પ્રકાશ ખાતર આપણે દીવા દેવતાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દીવા માટે સાધારણ સ્થિતિના લોકો ઘણું ખરૂં માટીનું કોડીઉં, રૂની વાતીઓ, અને મુલકની નિપજ પ્રમાણે દીવેલ, ડોળીયું, કોપરેલ, મીઠું તેલ વગેરે વાપરે છે. આપણા પ્રાંતમાં દીવેલ અને ડોળીયાનો વાપર ઘણો છે. તેલ કોઇક વાર, અને કોપરેલ તેલ કરતાં વધારે વાર વપરાય છે. કોપરેલની રોશની તેલ કરતાં ઠીક થાય છે. કેરાસીન* અથવા માટીનું તેલ સસ્તું છે. એનો પ્રકાશ દીવેલ વગેરે કરતાં વધારે પડે છે તેથી હાલમાં તેનો ઉપયોગ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે. મીણબત્તીનો વાપર સહેજસાજ છે. મોટા શહેરોમાં કોલસાની ગેસના દીવા રસ્તા ઉપર તેમજ શ્રીમંતોના ઘરોમાં બાળે છે. વળી રાજા અને ધનાઢયોને ત્યાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે વીજળીના દીવા જોવામાં આવે છે.

દીવેલનો દીવો સોંઘો, સારો, નરમ, આંખને રૂચે એવા પ્રકાશવાળો અને દુર્ગંધ રહિત હોય છે. એથી હવા બહુજ ઓછી બગડે છે. એમાંથી ધૂણી નીકળતી નથી. વળી જાડું હોવાથી દીવેલ કોડીયામાંથી ઝટ ઢોળાતું નથી. કેટલીક જગ્યાએ દીવેલના દીવા દીવી કે ગોખલા પર મૂકવામાં આવે છે. એ જગા ઘણી ગંદી થએલી જોવામાં આવે છે. દીવો ઉસકેરવામાં કોઈ

---

* કેરાસીન તેલ જમીનમાંથી નીકળે છે. એને પંજાબ વગેરેમાં મટ્ટિકા તેલ એટલે માટીનું તેલ કહે છે.

કોઈ લોકો આંગળાં વાપરે છે અને પછી તેમને ભીંતે, થાંભલે કે બીજે ઠેકાણે ઘસે છે. આથી એ જગ્યો ગંદી થાય છે. આ ટેવ ખોટી છે. એ મૂકી દઈ ચોખવટ રાખવાની ટેવ રાખવી. દક્ષિણમાં અને બીજે ઠેકાણે પીતળની સમાઇમાં દીવા કરે છે. વળી સમાઈ વારંવાર માંજી સાફ કરે છે તેથી ચોખ્ખાઈ વધારે રહે છે.

તેલ પાતળું હોવાથી કોડીઓ હાલતાંજ છલકાય છે, અને ઢોળાય છે. વળી તેલ ઝટ બળે છે. એમાંથી ઘણી ધૂણી નીકળે છે. એ દીવેલ કરતાં મોંઘું હોય છે. આથી તેલનો વાપર નહીં જેવો છે. દીવાળીના દિવસમાં કેટલાક લોકો તેલના દીવા બાળે છે.

ડોળીયું અને કોપરેલ બન્ને ઘટ્ટ તેલ છે. બન્ને શિયાળામાં ઠરી જાય છે તેથી તાપમાં તપાવવાં પડે છે. એ બન્નેની રોશની સારી છે પણ બન્ને દીવેલ કરતાં મોંઘાં પડે છે. એથી હવા વધારે બગાડે છે. કેટલેક ઠેકાણે લોકો કણઝીઓ બાળે છે. એ ઘણી વાસ મારે છે.

મીણબત્તીનો દીવો સારો, નરમ પ્રકાશવાળો અને આંખને ગમે એવો હોય છે. પણ મીણબત્તિ મોંઘી મળે છે.

કેરોસીન અથવા માટીનું તેલ સોંઘું હોવાથી તેનો ખપ બહુ વધ્યો છે. એનો પ્રકાશ સારો પડે છે, પણ હાથે લાગતાં એની દુર્ગંધ ઝટ જતી નથી. એનો પ્રકાશ આંખને આંજી નાંખે એવો સખત હોય છે. એમાંથી બહુ ધૂણી નીકળે છે, અને એની બાસ આખા ઓરડામાં પસરે છે. હલકી તથા ઊંચી જાતના આ તેલના વાવરમાં જોખમ ઘણું છે. તે વાપરનારે પોતાની સહી સલામતી ખાતર એને માટે ખાસ બનાવેલા દીવા મળે છે તેજ વાપરવા. એમ ન કરવામાં જાન માલનું બહુ જોખમ છે. ઉપર વર્ણવેલા કોઈ પણ જાતના તેલ કરતાં એ તેલ બાળવાથી હવા વધારે બગડે છે. આવા દીવા બાળવાના ઓરડામાં હવાની જાથુ આવર જવરની સારી ગોઠવણ રાખવી. સુવાના ઓરડામાં કેરોસીન બાળવું સારૂં નથી.

ગેસના દીવા મુંબઈ, જેપુર વગેરે ઠેકાણે જોવામાં આવે છે. આ દીવાથી એક માણસના શ્વાસોશ્વાસથી બગડતી હવા કરતાં ચાર ગણી હવા બગડે છે. આ દીવેા બાળનારે હવાની જાથુ અવર જવરની સારી ગેાઠવણ રાખવી. એ ગેસ કોલસામાંથી પેદા થાય છે. એનેા પ્રકાશ સારેા હેાય છે.

વીજળીના દીવાનેા પ્રકાશ સારેા હેાય છે. એમાં હવા જરા પણ બગડતી નથી. એના દીવા સૈાથી ઉત્તમ છે. આપણે અહીં હજી સુધી તેનેા વાપર નહીં જેવેા છે.

ઘણે ઠેકાણે દીવા એટલા ઝીણા કરવામાં આવે છે કે જરા સરખું ઝાંખું અંજવાળું માલમ પડે છે. કરકસર માટે આ રીત ઠીક છે. એથી ઘરની હવા ઓછી બગડે છે, પણ નજર ટુંકી થવાનેા ભય રહે છે. રાત્રે ઊંઘી ગયા પછી દીવેા રાખવાની ટેવ હેાય તેવા લેાકેા આવા દીવા વાપરે એ ઠીક છે. તંદુરસ્તી અને ઘરનું કામ કાજ બરાબર થવા માટે જોઈતા અજવાળાની જરૂર છે. દીવેલને ઝીણે દીવે બાળકેા રાત્રે આંખેા ખેંચીને પેાતાનેા પાઠ વાંચે છે તે ઘણું જોખમ ભરેલું છે. એ ખસુસ કરીને બંધ થવું જોઇએ છે. વાંચતી વખતે આંખેા અંજાઈ જાય એવું બહુ અજવાળું ન રાખવું એ વાત ખરી છે, તેા પણ આંખેા ખેંચ્યા વિના સરળ રીતે વંચાય એવું સારૂં અજવાળું ખસુસ કરી રાખવું જોઈએ. એમ ન કરવાથી આંખેા બગડે છે. રાત્રે ન વાંચતાં દહાડેજ વાંચવું એ વિશેષ લાભકારી છે.

નહાવાનું પાણી ઊનું કરવાને તેમજ રાંધવાને માટે બળતણનેા ખપ પડે છે. આ કામમાં જૂદી જૂદી બાંધણીના ચૂલા અને જૂદી જૂદી જાતનાં બળતણ વપરાય છે. ચૂલાની બાંધણી ઉપર બળતણને મળતી હવા અને બળતણની કરકસરનેા આધાર છે. સાધારણ ચૂલા કરતાં હેાલા ચૂલાના વાપરથી બળતણની કરકસર

થાય છે, અને ધૂંઓ કમી થાય છે. વળી રસોઈ ઝટ થાય છે. કેટલાક લેાકેા લેાઢા અથવા માટીની શગડીઓથી રાંધે છે. આમાં હવાની અવર જવરની ગેાઠવણુ સારી હેાય છે, બળતણું ઓછું બળે છે અને તાપ સારેા લાગે છે. આથી દરેક બાંઇએ ચૂલા કે શગડીઓ લેતી અથવા બનાવતી વખતે તેની બાંધણી ઉપર ખાસ લક્ષ રાખવું.

ઘણાં ખરાં લેાકેા લાકડાંથી રાંધે છે. હેારાઓ ઘણું ખરૂં કેાલસા વાપરે છે. હમણાં હમણા કેટલેક ઠેકાણે ચાહ વગેરે માટે કેરેાસીન તેલના ચૂલા વપરાતા દેખાય છે.

બળતણુ તરીકે લાકડાનેા વાપર સૌથી વધારે છે. બાવળ મહુડેા, ધાવળેા વગેરે બે ચાર જાતની કાઠી રાંધવાના કામમાં સારી ગણાય છે. બાવળની કાઠીથી શેરે શેર ધાન રંધાય છે. એના કેાલસા સારા પડે છે. રાયણ, મહુડા અને ધાવળાનેા તાપ બાવળ જેવેા સારેા છે. અને તેથી પણ શેરે શેર અનાજ રંધાય છે, પરન્તુ એમના કેાલસા સારા પડતા નથી. બાવળની કાઠી સડે છે. રાયણ વગેરે સડતાં નથી. બીજી જાતનું લાકડુ બળતણુ તરીકે સહેજસાજ વપરાય છે, કારણ કે તેમનેા તાપ એક સરખેા અને સારેા હેાતેા નથી. વળી તે એક છેડેથી બીજે છેડે ઝટ ચેતી જાય છે અથવા ધૂણી બહુ કરે છે. લીંમડાની કાઠીથી રાંધેલું અનાજ કડવું થાય છે.

દિન પ્રતિદિન વહેારાઓની માફક હિંદુઓમાં પણ કેાલસાનેા વાપર દાખલ થવા માંડયેા છે. કેાલસાનેા તાપ એક ધારેા અને લાકડાના તાપ કરતા સખત હેાય છે. આમાં બાવળના કેાલસા ઉત્તમ છે. બીજી જાતના લાકડાના કેાલસાનેા તાપ બાવળના કેાલસા જેવેા સખત હેાતેા નથી. તેઓ વારંવાર કજળી જાય છે, અને તેમનાપર પુષ્કળ રાખ વળે છે. આ સિવાય આવા કેાલસા તતડે છે તેથી આસપાસ તણખા ઉડી નુકસાન થવાનેા ભય રહે છે. ચેાખ્ખા બાવળના કેાલસા જરા મેાંઘા પડે છે. પણ પરિણામે સેાંઘા

જણાય છે. સહેજ પાણી છાંટેલા કોલસાનો તાપ સારો લાગે છે.

કોલસાનો તાપ એક ધારો અને સખત હોવાથી રસોઈ ઝટ થાય છે, અને ધૂંઆથી ઘર બગડતુ નથી. હાલમાં એક જાતના ચૂલા એવા થાય છે કે તેમાં સઘળા પ્રકારની રસોઈ કોયલાથી સારી રીતે થાય છે. આવા ચૂલામાં ઘણું કરીને ફુંકવું પડતું નથી. લાકડાના ધૂંઆડાથી આંખો તથા ફેફસાં બગાડે છે અને ઘર કાળુ થાય છે. કોલસાથી રસોઈ કરવામાં એવું નુકસાન થતું નથી. વળી કોલસા લાકડાં કરતાં દેખીતા મોંઘા મળે છે, પણ ઓછા બળે છે એટલે લાકડાં કરતાં વધારે ખર્ચ થતો નથી.

રસોડામાં હવાની સારી અવર જવર થઈ લાકડાં, કોલસા વગેરે બળવાથી ઉત્પન્ન થતો કાર્બોનિક એસીડ વાયુ જલદી દૂર થાય એમ ખાસ તજવીજ રાખવી જોઈએ.

કેરોસીન તેલના ચૂલા માત્ર એ તેલના મોટા દીવા છે. આ દીવાનો તાપ દૂધ, ચાહ અને ખાવાનું કરવામાં સારી રીતે મદદ રૂપ થાય એ ખાતર બત્તિની આસ પાસ થોડે ઉંચે લગણ ગોળ અથવા લંબગોળ ઉભું પતરૂં ગોઠવવામાં આવે છે. આનું કામ ગરમી બહાર જતી અટકાવવી તથા તપેલી વગેરેને દીવાની ઉપર બરોબર રાખવી એ છે. એમાં હવાની અવર જવરને માટે સારી ગોઠવણ કરી હોય છે એટલે થોડા વખતમાં દૂધ, ચાહ વગેરે થાય છે. દીવો દેવતા ચેતાવતાં રસાયણિક ક્રિયા શરૂ થાય છે. આ ક્રિયા વડે તાપ ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રકાશ મળે છે. આવીજ ક્રિયા આપણા શરીરની અંદર નિરંતર ચાલે છે. શરીર અને ઘરની અંદર ચાલતી આ રસાયણિક ક્રિયામા ફેર માત્ર એટલોજ છે કે શરીરમાં આ ક્રિયા નિરંતર અને ઘરમાં તે અમુક વખતેજ ચાલે છે. શગડી, દીવા વગેરેનું કામ રસોડામાં જોઈતો તાપ અને ઘરમાં જોઈતો પ્રકાશ પૂરો પાડવાનું છે.

ઘરની અંદર રસોડું, ચૂલો, દીવો વગેરે આ ક્રિયાનું મુખ્ય સ્થાન છે. શરીર રૂપી ઘરની અંદર આ ક્રિયાનું મુખ્ય સ્થાન છાતીની બખોલ છે. આ બખોલમાં વસતું ડાબું અને જમણું ફેફસું ચૂલા શગડી અને કોડીયાની ગરજ સારે છે.

શિરાઓ મારફતે પાછું ફરતું કાળું અસ્વચ્છ લોહી શરીરનો કચરો લઈ રક્તાશયના જમણા પડખામાં થઈ ફેફસામાં આવે છે. આ અસ્વચ્છ લોહી શરીરનું બળતણ, દીવેલ અને તેલ છે. જેમ દેવતા પાડતાં અથવા દીવો ચેતાવતાં ચૂલા શગડી વગેરેમાં રસાયણિક ક્રિયા શરૂ થાય છે, તેજ માફક બચ્ચું જન્મતાં શ્વાસોશ્વાસની રસાયણિક ક્રિયા ફેફસામાં ફરતા લોહીમાં શરૂ થાય છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

ચોખવટ.

ગૃહવ્યવસ્થામાં ચોખવટની ખૂબ જરૂર છે. દરેક ચીજ પર ધૂળ લાગે છે. છાપરાનાં કાણાંમાંથી આવતા સૂર્યના પ્રકાશ પર નજર નાંખતાં તેમાં ઉડતાં ધૂળના અસંખ્ય રજકણો દેખાય છે. આ ધૂળ સામન ઉપર ઠરે છે. સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર નીચે આ ધૂળ જોઈએ તો તેમાં પ્રાણીજન્ય, વનસ્પતિજન્ય અને ખનિજ પદાર્થો દેખાય છે; જેવા કે વાળ, ઉન, નખ, ચામડી, અનાજ, રૂ, ધાતુ અને કાટ. દરેક સજીવ પદાર્થમાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે. આપણા બેસવાના ઓરડા, પહેરેલાં લુગડાં, તેમજ પથારીઓ ગંધ

મારે છે તેનું કારણ માણસના શરીરનો મેલ તથા તેમાં મળેલી વનસ્પતિ ચીજોનાં કણો છે. તમામ જાતની ધૂળવાળી હવા નુકસાન કારક છે. એથી છાતીનાં દરદ થવાનો સંભવ વધે છે. ધાતુ વગેરે હવામાં રહેવાથી ઝાંખી પડે છે અને બગડે છે. કારણ કે હવામાં વસતા ઑકિસજન તથા વરસાદ જોડે હવામાંથી ધસડઈ આવતા સુરાખારના તેજાબ વગેરે ધાતુ જોડે મળે છે અને આ ફેરફાર કરે છે. આથી વાસણ કૂસણ માંજવાની અને બીજી વસ્તુઓ સાફ રાખવાની જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક વસ્તુ સાફ કરવામાં સારૂં જ્ઞાન, પુરતો વખત અને જોઈતાં સાધનોની જરૂર છે. આ કામમાં હવા અને પાણી ઉપરાંત સાબુ, ઉસ, અરીઠા; માથું ચોળવાને કાળી માટી, દહીં, છાશ, આંમળાં, ચોકાખાઈ; વાસણને માટે ધૂળ, રાખ, માટી, ઢેખાળા, કૂચા, પાટીયાં, કાથીના કૂચા; ભીંતો અને ભોંયતળીયાંને માટે સાવરણી અને બ્રશ; લાકડાના સામનને માટે જૂદી જૂદી જાતના લુગડાના કકડા, વારનીશ, તેલ વગેરે; અને લુગડાં તથા બૂટ વગેરેને માટે બ્રશ વગેરે જોઈએ છે. વળી કચરો ભરી રાખવાને માટે ધાતુના ડબા વગેરે બીજાં સાધનોની પણ જરૂર પડે છે.

ઉપર લખેલો સઘળો સામન બૈરાંઓએ ઘરમાં રાખવો તથા તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવો. વળી એક કામમાં વપરાતાં સાધનો બીજામાં ન વાપરવા પર ખાસ ધ્યાન આપવું.

દરેક વસ્તુ અમુક વખતે નિયમસર સાફ કરવી. સુવા બેસવાના તથા રાંધવા ખાવાના ઓરડાઓ દરરોજ બરાબર સાફ કરવા, અને બીજા ફાલતુ ઓરડાઓ ત્રણ ચાર દિવસે એક વાર બરાબર ઝાડી ઝાપટી સાફ રાખવા. વળી ઘરના અમુક ભાગમાં વાસીદું વાળ્યું એટલે તે ભાગ ચોખ્ખો થયો એમ માનવું નહિ. ભીંતો, બારી, બારણાં, છત, ખીંટીઓ, કપડાંલત્તાં, પથારીઓ અને બીજો સામન ઝાડી ઝાપટી સાફ કરી યોગ્ય જગામાં ગોઠવીએ

નહિ ત્યાં લગી ઘર પૂરૂં સાફ થયું નથી એમ સમજવું. ઘરની સ્વચ્છતા રાખવાને માટે તેના જૂદા જૂદા ભાગના ખૂણાઓ, બારી બારણાની પાછળનો ભાગ, ટેબલો, ખુરશીઓ, પેટીઓ અને બીજા સામાનની નીચેના ભાગ ખસુસ કરી સાફ કરવા. દરેક ચીજ સાફ કર્યા વગર મૂકવી નહિ એવી ટેવ પડી હોય તો ઓછામાં ઓછી અઠવાડીએ એક વાર તમામ ચીજો સાફ થયે જાય છે.

તાંબા, પીતળ અને રૂપાનાં વાસણો દર અઠવાડીએ ઓછામાં ઓછાં એક વાર સાફ કરવાં. આપણા લોકોમાં ફલાણા માણસ પછી આટલું પીતળ નીકળ્યું અથવા વહેંચાયું કહેવડાવવામાં આબરૂ રહેલી છે. આથી દરેક ઘરમાં ઘણાં નિરૂપયોગી તાંબા પીતળનાં વાસણ ભેગાં થાય છે. આ સાફ ન રહેવાથી ઘરમાં ગંદવાડ વધે છે.

પથારીને ખંખેરવા ઉપરાંત તડકે નાંખવાની રીત આપણામાં જોઈએ તેટલી નથી. બને તો દરરોજ અથવા આંતરે દહાડે પથારી તકીયા વગેરે તડકે નાંખવાં. આથી પરસેવો સોડશે નહિ અને પથારીને લાગેલો બીજો ગંદવાડ દૂર થશે. ચાદર અથવા ધોતીયાંની માફક પથારીનું લૂગડું ઝટ ધોવાતું નથી. આથી પથારી પર દરરોજ ચાદર પાથરીને સૂવાની રીત રાખવી એ સલાહકારક છે.

ઓરડો સાફ કરતી વખતે ખસેડવા જેવો સામાન ખસેડીને તથા ઢાંકવા જેવો ઢાંકીને પછીજ તે સાફ કરવા માંડવો. પ્રથમ પીઢીઆં, છત વગેરે પરનાં જાળાં વાળી ઝાડી નાખવાં. પછી છાજલીઓ સાફ કરવી. આ પછી ભીંતો, ખીંટીઓ, કબાટ, ટેબલ, ખુરશી વગેરે સાફ કરવાં. છેવટે ભોંય તળીયું ઝાડવું. હાંડીઓ તકતા વગેરે પખવાડીઆમાં એક વખત સાફ કરવાં. કચરો વાળીને વાસણમાં ભરવો, અને વિંછી, વંદા વગેરે ન થાય એ માટે તેને તરત કચરાની પેટીમાં નાખી દેવો. લાકડાના સામનને બને તો

દરરોજ નહીં તો એકાંતરે દીવસે સાફ કરવો અને મહીને બે મહીને ટેરપેન્ટાઇન અને મીણ એકઠું કરી લગાડવું. આથી સામન સારો દેખાશે અને તેનો આવરદા વધશે. સીસમ, સાગ વગેરેના સફાઈદાર સામનને સમુદ્રફીણના પાણીથી ધોવો. એથી તે સાફ રહેશે.

હાંડી તકતા વગેરે કાચનો સામન રાખોડી, ચાક વગેરેથી સાફ કરવો. આવો સામન સાફ કરવામાં રેતી અથવા કાંકરી કદી વાપરવી નહિં. લાંબા વખતથી પડી રહેલો તાંબા પીતળનો સામન ખટાશ વાળી ચીજો જેવી કે આંમલી, આંબોળીયાં, લીંબુ વગેરેથી સારો સાફ થાય છે. પીતળના નકશીદાર સામાનને સાફ કરવામાં રેતી વાપરીએ તો તે બગડે છે. ગાદી, તકીઆ, અને ગાદી જડેલો સામાન સખત બ્રશથી સાફ કરવો. મોઢું જોવાના આરસા ચામડું અને રેશમી કકડાથી સાફ કરવા. સોનાના દાગીનાને વાળા કુંચીથી અરીઠાના પાણીમાં ધોઈને જરા ગેરૂ લગાડવો. સૂવાની પથારીઓ, જાજમ, શેતરંજીઓ તથા ગાલીચાઓને તડકો ખવરાવી ખંખેરવા.

રસોડું સ્વચ્છ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. એમાં અનાજ વગેરે ગંધાઈ ઉઠે એવી વસ્તુઓ ચીકાશવાળા પદાર્થો અને બળતણ વગેરે વપરાય છે. આથી એમાં ગંદકી થવાનો સંભવ ઘણો છે. રસોડાનો પરચાળ પથ્થર અથવા છોનો રાખવાથી ગંધાઈ ઉઠે એવા પદાર્થો સાંયતળીઆમાં પચતાં અટકે છે, અને રસોડું ઝટ સાફ થઈ શકે છે. વળી રસોડાનો ધૂંઓ ઘરમાં પસરી આંખ, ફેફસાં વગેરેને ઈજા, તેમજ ઘરને ગંદુ ન કરે એ ખાતર તેમાં ધૂમાડીઓ રાખવું.

રાંધવાના કામમાં ચોખ્ખું પાણી વાપરવું. એથી ખોરાકની વસ્તુઓ બરોબર અને ઝટ રંધાય છે તથા સ્વાદિષ્ટ અને પચે એવી બને છે. રસોઈમાં વપરાતા વાસણ તેમજ અનાજ વગેરેની ચોખવટ પર ધ્યાન આપવું. જે વાસણોમાં ખાવાના જૂદા જૂદા પદાર્થો તથા

અથાણું વગેરે રખાતું હોય તે બરોબર ઢાંકવા અને વખતો વખત સાફ કરવા. જે પાણીમાં ચોખા, દાળ અથવા કઠોળ પલાળ્યું અથવા ધોયું હોય તે પાણી તેમજ ઓસામણ વગેરે રસોડાની અથવા ઘરની ખાળમાં વહેવડાવવા નહિં. એવું પાણી જનાવરને નાંખવું અથવા ખાળ કુંડીમાં રેડી દેવું.

આપણા લોકોમાં સાધારણ રીતે નાહી રસોઈ કરવાની રીત છે. પરન્તુ લોટો પાણી લઈ બોળ કેરી સ્નાન કરવાથી શરીર ચોખ્ખું થતું નથી. પુષ્કળ પાણી લઈ શરીર ચોળી નહાવું. નહાઈ ચોખાં લૂગડાં પહેરી રસોઈ કરવી. આપણા લોકોની દરરોજ ધોઈ સોલે સૂકવેલું લૂગડું પહેરી રસોઈ કરવાની રીત ઉત્તમ છે. કેટલેક ઠેકાણે રસોઈયાનું લૂગડું વારંવાર એટલું ગંદું અને મેલું હોય છે કે તે જોતાં સૂગ ચઢે છે. આવા ગંદા કપડાને લગાડેલા હાથ રસોઈની વાનીઓને અડકે તો રસોઈ બગડે. આથી રસોઈ કરતી વખતે ચોખ્ખાં લૂગડાં પહેરવાં. મસોતાં પણ ચોખ્ખાં રાખવાં.

રસોઈ કરનાર માણસને ખસ, વિસ્ફુટક અથવા કોઈ પણ જાતનો ચામડીનો રોગ થયો હોય તો તેની પાસ રસોઈ કરાવવી નહિં.

ઊંદર, કોળ, છછુંદર, ચામાચીડીઆં, વીંછી, સાપ વગેરે ભેજ અને અંધારા વાળી જગામાં વાસ કરે છે. આથી ખૂણા ખોચરા સંભાળીને ખસુસ કરી સાફ કરવા, અને બારી બારણાં સારી રીતે ઉઘાડાં રાખી હવા અને અજવાળાની આવક વધારવી. વળી કોઈ પણ ભાગ અવડ રાખવો નહિ. કચરો સાફ કરીને ઘરથી દૂર ફેંકી દેવો. મચ્છર, મગતરાં, છછુંદર, ઊંદર, કોળ, વંદા વગેરેને ભેજવાળી જગા પસંદ પડે છે. આથી નહાવા ધોવાનું અને વાસણ કુસણ માંજવાનું કામ ઘરના અમુક ભાગમાંજ કરવું. વળી પાણીના નળ હોય તો ઘરમાં બને એટલે ઓછે ઠેકાણે પાણીની ચકલીઓ મૂકાવવી. ઠેર ઠેર પાણી ઢોળવું

નહિ. મંકોડા, માંખીઓ, કીડીઓ અને અણુગમો ઉત્પન્ન કરે એવાં બીજાં ઘણાં જંતુઓની ઘરમાં ઉત્પત્તિ થાય છે. રાંધેલું અથવા બીન રાંધેલું અનાજ, ઘી, તેલ, ખાંડ, શાકભાજી અથવા ફળફળાદિ બે દરકારીથી અહીં તહીં ઢોળવાથી અથવા બરોબર ન ઢાંકવાથી ઉપર લખેલા જીવ જંતુઓ પેદા થાય છે. આ કારણથી ઢાંકવા ઢુમવા ઉપર તથા સાફસુફ કરવા ઉપર પુષ્કળ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

ધોવાનું કામ.

આખું શરીર ચામડીથી મઢાયલું છે. આ ચામડીમાં અસંખ્ય પરસેવો અને ચીકટ પદાર્થ પેદા કરનાર પીંડો છે. એ દ્વારાએ નીકળતો પરસેવો અને ચીકટ પદાર્થ ચામડી પર ઠરે છે, અને પહેરેલાં કપડાંને લાગે છે. પરસેવાનો પાણી ભાગ વરાળથી ઉડી જાય છે. બાકી રહેલો નક્કર અને ચીકટ ભાગ નુકસાનકારક છે. એ ઝટ ગંધાઈ ઉઠે એવો છે. આ મેલમાં રસ્તામાં ઉડતી ધૂળથી ઉમેરો થાય છે. આ મેલ પહેરેલાં લુગડાંને લાગે છે. આથી શરીર નહાઈ ધોઈ સ્વચ્છ રાખવાની અને પહેરેલાં લુગડાં બદલવાની અને ધોવાની જરૂર છે.

આપણાં લોકોમાં મરદ તથા છોકરાંને બહાર પહેરી જવાનાં કપડાં સિવાય બાકીનાં મરદનાં તેમજ બાળકોનાં અને બૈરાનાં દરરોજ બદલવાના કપડાં ઘેર ધોવાની રીત છે. ઘણું ખરૂં લુગડાંને પાણીમાં પલાળીને ઝીકો મારીને અથવા ધોયકણાથી ધોવામાં આવે છે. બહુ ગંદા અને ચીકણાં થએલાં કપડાંને મરોડી, સાબુ

વગેરે લગાડીને ધૂએ છે હમણાં હમણાં સાબુથી ધોવાની રીત વધી છે. રેશમી અને ઉનનાં કપડાં અરીઠાથી ધોવાનો ચાલ છે.

રંગરેજો ઉસને ઉકાળીને ઉસશુવણું કરે છે. આવું ઉસવણું મફત મળે છે. આમાં સુતરનાં કપડાં ધોવાથી સારાં સાફ થાય છે. ધોયેલાં કપડાંને નીચોવી ખંખેરીને તડકામાં નાંખવાથી તે સુકાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમનાં પર પડતાં સૂર્યનાં કીરણની મદદથી સફેદ થાય છે. કપડાં ધોતી વખતે સાદાં સુતરાઉ, છીંટના, બીજાં રંગીન, રેશમી અને ઉનના કપડાંની જૂદી જૂદી ઢગલીઓ કરવી. સુતરાઉ કપડાંને ભઠ્ઠીમાં નાંખીને બાફવાથી તેમનો મેલ જલદી કપાય છે. પણ આ ક્રિયાથી કાચા રંગની છીંટને તથા ઉન અને રેશમનાં કપડાંને નુકસાન થાય છે. ઉન અને રેશમના કપડાંને ઠંડા પાણીમાંજ પલાળીને અરીઠાની મદદથી ધોવાં, અને જલદી સુકવવાની તજવીજ કરવી. કાચી છીંટનાં કપડાંને ભઠ્ઠીમાં નાંખવાં નહિ. તેમને ઠંડા પાણીમાં ઝડપથી ધોવાં, અને જલદી સુકાય એવી તજવીજ કરવી એટલે તે બગડશે નહિ. આવાં કપડાંને નીચોવતાં પહેલાં મીઠાના પાણીમાં ઝબકોળો ખવડાવવાથી તેમનો રંગ જેવો ને તેવો રહે છે.

ધોવાને માટે ટાઢું પાણી, ઊનું પાણી, ઉસ, ઉસવણું, સાબુ, અરીઠા, બકરાની લીંડી, છાશ, આમળાં, ગાટી, રાખોડી, લીંબુ, ખાંડ વગેરે વપરાય છે. આ તમામ પદાર્થોની ક્રિયા કપડાં પર એક સરખી થતી નથી. વળી એકની એકજ વસ્તુ જૂદી જૂદી જાતનાં કપડાં ધોવામાં કામ આવતી નથી.

પાણીથી મેલ ઓગળે છે અને લૂગડાંથી છૂટો પડી દૂર ખસે છે. ઊના પાણીથી આ ક્રિયા ઝટ થાય છે. ચીકાશ ઉપર પાણીની કંઈ પણ અસર થતી નથી. ઉસ, ઉસવણું, સાબુ, રાખોડી વગેરે પાણીની મદદથી કેટલીક જાતના મેલને કપડાંથી છૂટો પાડે છે.

વળી તેઓ ચીકટ મેલની જોડે રસાયનિક સંબંધે જોડાઈ તેમને દૂર કરે છે. સાબુ, ઉસ વગેરેમાં સોડા છે. આ સોડા પાણીની મદદથી ચીકાશના કણોને સાથે મળી ચીકટ અને અન્ય મેલને દૂર કરે છે. અરીઠા કુદરતી નરમ સાબુ છે. એ રેશમી અને ઉનનાં કપડાં ધોવામાં ઘણા ઉપયોગી છે. એ તેલાદિક મેલ જોડે રસાયનિક સંબંધે જોડઈને કપડાં સાફ કરે છે. છાશ, આંબળાં, લીંબુ વગેરેમાં ખટાશ છે. આથી લુગડાંનો મેલ પાણીમાં ઝટ ઓગળે એવો બને છે. ખાંડ રેશમી કપડાં ધોવામાં વપરાય છે. સાબુ વગેરેથી ધોયેલાં કપડાંની પીળાશ દૂર કરવાને અર્થે ધોબીઓ ગળી વાપરે છે. એથી કપડું બગલાની પાંખ જેવું ઉજળું થાય છે.

વળી પરસેવા અને ધૂળ સિવાય બીજી ઘણી રીતે કપડાં ગંદાં થાય છે. આ દરેક રીતે પડેલા ડાઘ ધોવાની રીત જૂદી છે. શાહી, વારનીશ અને તેલ મેળવેલા રંગ, ફળ ફળાદિના રસ, ચાહ, કારી અને લોઢાના કાટના ડાઘ વારંવાર કપડાને લાગી જાય છે. આ ડાઘ બને ત્યાં લગણુ પડતાં વેંતજ ધોવા. ડાઘ જેમ જૂના થાયછે તેમ ધોવા મુશ્કેલ પડે છે. વળી સાબુ વગેરેથી ધોતાં આ ડાઘ જતા નથી, પણ પાકા થાય છે. આથી આવાં ડાઘ કપડાંને સાધારણ રીતે ધોતાં પહેલાંજ સાફ કરવા સારા છે. શાહીનો ડાઘ પડે તો ડાઘ લીલો હોય તે વખતેજ ડાઘ પડેલો ભાગ દૂધની વાડકીમાં બોળવો. મીનીટ એક પછી હથેલીમાં તે ભાગ લેઈ ચોળવો, અને ચોખ્ખા પાણીમાં ધોવો. આથી ડાઘ તદન જતો રહેશે. ડાઘ સૂકઈ ગયો હોય તો ડાઘવાળો ભાગ પાણીમાં પલાળી તે ઉપરજ સંભાળથી લીંબુનો ખાર લગાડવો અને ઊનું પાણી રેડવું. આથી ડાઘ જશે. લોઢાના કાટના ડાઘ સાહીના સૂકાયલા ડાઘ માફક સાફ કરવા. ફળ ફળાદીના ડાઘ તાજા હોય તો તે પર મીઠું ઘશી ઉકળતું પાણી રેડવું. પણ જૂના હોય તો કલોરાઈડ

ઓક્ષ લાઇમ નામની દવાની મદદથી ધોવા. આ દવા તેમજ લીંબુના ખારથી કપડાંનો આવરદા ઘટે છે, માટે તે સંભાળથી વાપરવા.

વારનીશ, તેલ મેળવેલો રંગ અને રોગાનના ડાઘ નખતેલ (ટરપેન્ટાઇ) ની મદદથી ધોવા. દરેક જાતના ચીકાશના ડાઘ કાઢવામાં નખતેલ વાપરવું સારૂં છે.

ઉકળતા પાણીમાં ટંકણખાર નાંખી આહ અને કારીના ડાઘવાળા કપડાં પર ધીમે ધીમે રેડીએ તો ડાઘ જઈ કપડું ચોખ્ખું થાય છે.

ધોયેલા કપડાને સફાઇદાર અને અક્કડ બનાવવાના વિચારથી ચોખા કે બીજા કોઈ અનાજના મેદાને પાણીમાં ઓગાળીને આર ચઢાવવામાં આવે છે. આથી કપડું ચુંથાઈ જઈ વહેલું મેલું દેખાતું નથી. પરંતુ એથી કપડાંનો આવરદા ઘટે છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

તંદુરસ્તી અને બીમારી.

સંસારમાં પહેલું અને સર્વોત્તમ સુખ તંદુરસ્તી છે. પણ તંદુરસ્તીનો આધાર એટલા બધા સંજોગો પર રહેલો છે કે માણસના હાથમાં તંદુરસ્ત રહેવાને ખરા દીલથી ઇચ્છવું અને પ્રયત્ન કરવો તથા કેટલાક નિયમો મુજબ ચાલવું એટલુંજ રહેલું છે. કેટલાક સંજોગો પર માણસનો કાબુ રહી શકે છે, પણ બીજાપર રહી શકતો નથી. કાબુ ન રહી શકે એવા સંજોગોથી માણસનું શરીર સહેજ સાજ બગડે છે, અને જોકે તેને બીમારી નામ આપી ન શકાય તો પણ તેથી કાયિક અને માનસિક કામ કરવામાં

અડચણો આવે છે. આવી અડચણોથી કેટલુંક કાયિક અને માનસિક દુઃખ થાય છે, પણ તેનો ખરો ખ્યાલ માણસને આવી શકતો નથી. ઘરમાં ખરેખરી બીમારી આવે છે ત્યારેજ આવા દુઃખનો થેાડો વત્તો આભાસ સૌને થાય છે. બીમાર માણસની ખરી સ્થિતિનો આભાસ આવે વખતે પણ બીજાઓથી બરોબર સમજાતો નથી.

આવી ઉત્તમ કુદરતી બક્ષિસ તંદુરસ્તીને જાળવવાને માટે નીચેની ચાર પાંચ બાબતો પર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે; જેવી કે પુષ્કળ ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખું પાણી, ચોખવટ તેમજ માફકસર પૈાષ્ટિક ખોરાક અને આરામ. ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખા પાણી અને ખોરાક વિષે આગળ વિવેચન થયું છે. આથી અહીં બાકીના વિષય વિષે કહીશું.

શરીરના તમામ ભાગને કામકાજ, કસરત, રમત વગેરેથી કસવાની જરૂર છે. આથી તેઓ તંદુરસ્ત રહે છે અને ખીલે છે. જ્યાં તમામ અંગોને કસવાપર એક સરખું ધ્યાન અપાય છે ત્યાં શરીરમાં ખોડખાંપણ આવતી નથી, અને જૂની હોય છે તો દૂર થાય છે. જ્યાં આ બાબત પર બરાબર લક્ષ આપવામાં આવતું નથી ત્યાં છાતી પોલી અથવા સાંકડી થાય છે, કરોડ વાંકી વળે છે, ખભા ગોળ થાય છે અને શરીર બેડોળ લાગે છે.

સ્વાભાવિક રીતેજ સ્ત્રી પુરૂષને કસરત વગેરેની એક સરખી જરૂર હોવા છતાં તેનો લાભ એક સરખો મળતો નથી; કારણકે એ દરેકને કરવાનું કામ જૂદું હોય છે. પુરૂષો અને છોકરાઓ બહાર જાય છે, પણ સ્ત્રીઓ અને બાળકો ઘણું ખરૂં ઘરમાંજ રહે છે. એમને ચોખ્ખી હવા અને કસરત આપોઆપ મળતી નથી. દેવ દર્શન તેમજ નહાવા ધોવા જવા વગેરેથી સ્ત્રીઓને કસરત અને ચોખ્ખી હવાનો લાભ મળે છે. આ બાબતપર સ્ત્રીઓએ ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

નાના પ્રકારની દેશી અને પરદેશી રમતોથી લોહી સુધરે છે, શરીરનો મળ દૂર થાય છે, અવયવો ખીલે છે, અને શારીરિક અને

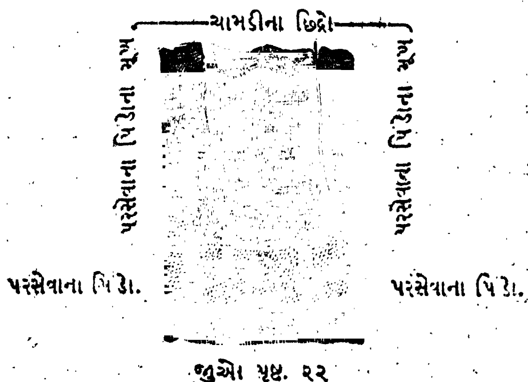
માનસિક ક્રિયાઓ સારી રીતે ચાલે છે. જુવાન છોકરાં છોકરીઓનું આ બાબતપર માબાપે ખાસ લક્ષ ખેંચવું જોઈએ છે. આવી રમતો ઉપર બાળકોને ખાસ રૂચી થાય એમ દરેક માબાપે યત્ન કરશે એવી અમારી ખાસ સલાહ છે.

હમણાં હમણાં મધ્યમ સ્થિતિનાં બૈરાંઓમાં, મૂર્ખાઇ ભરેલા ડોળ ખાતર કેટલાક અંગ કસે એવાં ઘર કામોનો અનાદર થતો હોવાથી, તન અને મનને લગતા કેટલાક રોગોએ પગ પેસારો કર્યો છે, અને બીજા કરશે એમ ભય રહે છે. વળી આજ કારણથી સુવાવડ વગેરે પ્રસંગે બૈરાંઓમાં વધારે મોત નીપજે છે. જૂદી જૂદી તરેહના ઘર કામોથી જૂદા જૂદા પિંડો કસાય છે. તમામ જાતના ઘર કામ કરવાથી શારીરિક ક્રિયા બરોબર ચાલે છે, તંદુરસ્તી જળવાય છે, અને મન શાંત અને સ્વસ્થ રહે છે. કારણ કામ માત્ર શરીર અને મનને કસરત છે અને કસરત તંદુરસ્તીનો સ્નેહી છે. આથી ઘર કામ કવામાં ઉલટ રાખવી સલાહકારક છે.

શરીર અને મનને નિકટ સંબંધ છે. એકના અવ્યવસ્થિતપણાથી બીજું અવ્યવસ્થિત થાય છે. આથી તન અને મનને સરખી રીતે કસવાં એ ઉત્તમ રસ્તો છે. જેમને તન સાથે વધારે કામ હોય તેમને વાંચવા લખવા વગેરે રૂપી મન કસે એવાં કામો આરામ રૂપ લાગશે. એજ પ્રમાણે જેમને બેઠાં બેઠાં લખવા વાંચવા વગેરેનું કામ હોય તેમને નવરાશને વખતે ઘરકામ અથવા અન્ય કોઈ તન કસે એવી કસરત કરવાથી આરામ અને કસરત મળશે.

શરીરને જેટલી કસરતની જરૂર છે તેટલીજ આરામની જરૂર છે. શરીર તંદુરસ્ત હોય છે ત્યારે શારીરિક ક્રિયા બરોબર અને બીન અડચણે થયે જાય છે. આથી વખતસર અને જોઈએ તેટલી ઉંઘ આવે છે. થાકેલા શરીરને ઉંઘ અને આરામની જરૂર છે. એમનો અનાદર કરવાથી તન અને મનને ધોકો પહોંચે છે. આથી તંદુરસ્તીની બાબતમાં ઉંઘને કસરત જેટલીજ અગત્યની ગણવી.

તંદુરસ્તીને માટે હવા, ખોરાક, કસરત અને આરામ જેટલીજ ચોખવટની પણ જરૂર છે. ઘરની સ્વચ્છતા વિષે આગળ કહેલું છે એટલે અહીં શરીરની સ્વચ્છતા વિષેજ કહીશું.



જુઓ પૃષ્ઠ. ૨૨

માણસનું શરીર ચામડીથી મઢેલું છે. આમાં અસંખ્ય છિદ્રો છે. આ છિદ્રો પરસેવાના પિંડોના મૂખ છે. એ દ્વારા શરીરના કેટલાક નિરૂપયોગી ભાગ દૂર થાય છે. પુષ્કળ પાણી લઈ, શરીર ચોળી, નાહી, શરીર સ્વચ્છ રાખવાથી પરસેવાનાં પિંડોના મુખ ખુલ્લાં રહે છે અને મેલ સહેલાઈથી દૂર થાય છે. શરીરના તમામ ભાગ એક સરખી રીતે સાફ રાખવા અને બેવડવાળા ભાગ પર ખાસ લક્ષ આપવું. દરરોજ નહાવાનો આપણો રિવાજ ઉત્તમ છે. એક લોટો પાણી લઈ માથા પર ઢોળી ખોળકેરી સ્નાન કરવાની રીત સારી નથી. નહાવાનો મુખ્ય મુદ્દો શરીર સ્વચ્છ રાખવું એ આ રીતે નહાવાથી જળવાતો નથી.

ચામડી ઉપરાંત ફેફસાં, મૂત્રપિંડ અને આંતરડાં પણ શરીરનો મેલ દૂર કરવાનું કામ કરે છે. નહાઈ ધોઈ શરીર સ્વચ્છ ન રાખીએ તો ચામડી માંહેલાં છિદ્રોનાં મૂખ બંધ થાય છે

અને ચામડી પોતાનું કામ કરતી અટકે છે. આથી ચામડીના કામનો બોજો મુત્રપિંડ, ફેફસાં, આંતરડાં વગેરેને ઉપાડવો પડે છે. ગજા ઉપરાંત કામ આવી પડવાથી આ અંગો પણ બગડવાનો સંભવ વધે છે. શરીર ચોળી નહાવા ધોવાથી આ ભય રહેતો નથી અને તંદુરસ્તી જળવાય છે. શરીર વધારે ગંદું હોય તો નહાવામાં સાબુ વાપરવો. તેલ ચોળી નહાવાની રીત સારી છે. એથી ચામડી પોતાનું કામ સરળપણે કરે છે.

જે સંજોગો વચ્ચે આપણે રહીએ છીએ તે જોતાં ગમે તેટલી સંભાળ રાખવા છતાં માણસ માંદુ પડે છે. ચોખવટની, ખાવા પીવાની અથવા અંગ કસરતની ખામીને લીધે તેમજ હવામાં થતા એકાએક ફેરફારને લીધે મંદવાડ આવે છે. જો કારણ માલમ પડી શકે તો તે દૂર કરવું સલાહ કારક છે. આવી સહેજ બીમારીમાં દરરોજ વૈદ્યની સલાહ લેવાતી નથી. આવે સહેજસાજ મંદવાડને વખતે શા ઉપાય લેવા તે જાણવા જરૂરના છે.

જોઈએ તે કરતાં વધારે અથવા કવખતે ખાવાથી અપચો થયો હોય તો ઠંડુ અને બને તો શેકાયું પાણી પવાલું ભરી પી જવું. પેટમાં દુખતું હોય તો શેક કરવો. અપચાથી ઝાડો થતો હોય તો જરા દીવેલ લેવું. આવે વખતે આપણા લોકોમાં તુલસીના પાંદડામાં મરી ચાવવાની, અજમો મીઠું ફાકવાની, ફુલાવી હીંગ ગળવાની વગેરે રીતો સારી છે. પરશેવો થયા પછી હવાના ઝપાટામાં ખુલ્લા થવાથી સલેખમ થાય છે. આવે વખતે ગરમ ચાહ અથવા ઊનું પાણી પી, ફરી સારો પરસેવો વળે ત્યાં લગણ, પથારીમાં ઓઢી સૂઈ રહેવું. સહેજ ઝાડો થયો હોય તો સવા ફાકવા અથવા બીલાં વાટી ભૂકો કરી સાકરમાં લેવાં. કરમની ચૂક હોય તો કાચકાં શેકી તેનો મળ વાટી ચપટી ફકાવવો. મંદવાડ ભારે લાગે તો વૈદ્ય કે દાક્તરની સલાહ લેવી.

ભાગ ૩. કોથળી.



પ્રકરણ ૧ લું.

પૈસા.



ઘરના દરેક કામમાં પૈસાનો ખપ પડે છે. આથી દરેક આદમીએ અને મુખ્યત્વે કરીને ઘર ચલાવનાર સ્ત્રીએ પૈસો એટલે શું, એનો સદુપયોગ અને દુરૂપયોગ શી રીતે થાય, તથા એમાં શા શા ફાયદા ગેરફાયદા સમાયલા છે એ જાણવું જોઈએ છે.

આપણે અહીં સાધારણ વાપરમાં ત્રણ જાતનાં નાણાં દેખાય છે; તાંબા, રૂપા, અને કાગળ નાણું. તાંબાનાં અને રૂપાનાં નાણાં સરકારની છાપને લીધે અમુક કિંમતનાં ગણાય છે. કાગળનાં નાણામાં હુંડી, ચેક, ચલણી નોટો વગેરેનો સમાસ થાય છે. આ કાગળો, તે પર લખેલી સરત પ્રમાણે, દેખાડતાંજ નાણાં મળે એવા, અથવા તો અમુક મુદત પછી નાણાં મળે એવા હોય છે. તાંબા પીતળનાં નાણાંની માફક આ કાગળનાં નાણાં પણ આપ લેમાં વપરાય છે. એનો ઘણો ઉપયોગ પૈસા એક ગામથી બીજે ગામ મોકલવામાં અથવા તો નાણાંનો મોટો જથ્થો ઉપાડી જવાનો બોજો દૂર કરવામાં અથવા તો વધારે નાણાં બીન જોખમે સાથે રાખવામાં થાય છે. તાંબા, રૂપા તથા સોનાનાં નાણાં અને ચલણી નોટો સરકાર તરફથી કાઢવામાં આવે છે. હુંડીઓ અને ચેકો બેંકો અને સરાફી પેઢીઓ કાઢે છે. આવા કાગળો ચલણ તરીકે વાપરવાનો આધાર બેંકો અને સરાફી પેઢીઓની સાખપર રહે છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

આવક.

ઘરમાં આવતા પૈસાને આપણે આવક કહીએ છીએ. આવકના ત્રણ રસ્તા છે; જાત મહેનત, વારસો અથવા બક્ષિસ.

બીજી જાતની આવકના પૈસા કરતાં જાત મહેનતથી કમાયલા પૈસાથી માણસને વિશેષ સુખ અને લાભ થાય છે; કારણ પૈસા કમાતાં કેટલી મહેનત પડે છે તે ધ્યાનમાં રહેવાને લીધે, પૈસાનો સદુપયોગ થાય છે, અને દુરૂપયોગ થતો અટકે છે. જાત મહેનતથી કમાનાર માણસોની સમજશકિત સારી હોય છે અને મન મારવું શું તે તેઓ જાણે છે.

જેઓને વારસામાં પૈસા મળે છે તેઓ, વગર પરસેવે પૈસા મળ્યાને માટે, પોતાની જાતને ભાગ્યશાળી ગણે છે. આવા લોકોએ પોતાનો નવરાશનો વખત વિદ્યા હુન્નર શિખવામાં અથવા પરોપકારના કામમાં ગાળવો જોઈએ છે. એમ કરે તો તેઓ સુખી થાય છે અને અન્યને સુખી કરે છે. પણ આવા આદમીઓમાંના કેટલાક આળસમાંને આળસમાં પોતાનો વખત ગુમાવે છે, અને કેટલીક વાર ખરાબ સોબતમાં પડી પોતાની જાતને અને આસપાસનાંને દુખી કરે છે. જેમ જાત મહેનતથી કામ કરનારને કરકસરની જરૂર છે તેમજ આમણે પણ કરકસર એટલે શું એ સમજવું અવશ્યનું છે એ જાણવાથીજ આવા દ્રવ્યવાન સ્ત્રી પુરૂષો મોટાં પરોપકારનાં કામો કરી પોતાની જાતને વધારે સુખી કરી શકે એમ છે.

પરોપકારી પુરૂષો તરફથી બક્ષિસ મેળવી ગુજરાન ચલાવનાર ભીખારીઓ, તેમજ ચોરી લુટ વગેરેથી દ્રવ્ય સંપાદન કરનારાઓને માટે આ પુસ્તકમાં બોલવાની જરૂર નથી.

જાત મેહેનતથી પૈસો કમાવાના ત્રણ મુખ્ય માર્ગ છે. (૧) તનની મજુરી, (૨.) વેપાર, અને (૩.) જ્ઞાન.

માત્ર મજુરીથી પૈસો કમાનાર કરતાં મજુરી સાથે બુદ્ધિ વાપરનાર વધારે કમાય છે. પણ આટલું તો નક્કીજ છે કે મન ચોર્યા વગર કામ કરનાર, ગમે તો એકલી મજુરી કરે તોપણ, શરીર સારૂં હોય ત્યાં સુધી, પોતાનું ગુજરાન સારી રીતે નભાવી શકે છે. આ વર્ગમાં મજુરો ઉપરાંત લેખા, કારકુન, કારીગરો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

વેપારની અંદર આપણે અમુક ચીજ વેચાતી લઈ ફરી વેચી નફો પાડનાર આદમીઓનો વિચાર કરીએ છીએ. આમાં નાના દુકાનદાર અથવા ફેરીઆથી માંડી મોટી મોટી પેઢીઓ અને કંપનીઓનો તેમજ તેની સાથે કામ પાડતા દલાલો, નોકરો વગેરેનો સમાસ કરીશું. કારણ કે આ દરેકની આવકનો આધાર જૂદી જૂદી જાતના માલના લેણદેણથી થતા ફાયદા ઉપર છે. વેપારમાં નહાના પ્રમાણમાં જોખમ સમાયલું છે. નફો મળવો ન મળવો એનો આધાર હજારો સંજોગોપર રહે છે. આ ઉપરાંત એમાં બુદ્ધિનો ખપ પડે છે. કયે ઠેકાણે કઈ ચીજ ખપે છે, તે ક્યાં ક્યાં મળે છે, તેનું લાવવા વગેરેનું શું ખર્ચ લાગે છે, તેમ કરતાં રસ્તામાં શી શી વિટંબણાઓ વેગરવી પડે છે તથા તે હરકતો દૂર કરતાં શું ખર્ચ આવે છે, એ સઘળાનો ચોકસ અડસટ્ટો કરવો પડે. છે ટુંકાણમાં વેપારીને અમુક જાતના વેપારનું જ્ઞાન અને સારી સમજની ખાસ જરૂર છે.

સંપાદન કરેલા જ્ઞાનથી થતા ફાયદાઓ બીજાઓને પૈસા લેઈ લેવા એ દ્રવ્ય કમાવાનો ત્રીજો રસ્તો છે. આમાં વકીલ, ડાક્તર, માસ્તર, વગેરેના ધંધાનો સમાસ થાય છે. આમાં પહેલાની માફક જાત મહેનત અથવા હુન્નરની અથવા બીજાની મારફત

વસ્તુઓની જરૂર પડતી નથી. આમાં તો વિચાર, મન કેળવણી વગેરે માનસિક ચીજોને માટે આપણે પૈસા આપીએ છીએ.

આ સઘળા ધંધાઓમાં પુરૂષોજ દેખાય છે. આથી સ્ત્રીઓ આ રીતે પૈસો કમાતી નથી એમ સમજવું નહિ. એ વાત ખરી છે કે સ્ત્રીની શરીર રચના તેમજ બીજી અડચણોને લીધે પુરૂષ જેવી સ્ત્રીઓને રોજી મળતી નથી, પણ સ્ત્રીનું મુખ્ય કામ ઘરમાંજ છે. એમાં પુરૂષ કોઈ પણ રીતે તેની હરીફાઈમાં ઉભા રહી શકતા નથી. જો સ્ત્રી ગૃહિણી તરીકેની પોતાની શી શી ફરજો છે તે બરોબર સમજે અને તે પ્રમાણે વર્તે તો બસ છે. જે સ્ત્રીને સારૂં રાંધતાં, શીવતાં, સાંધતાં તેમજ પોતાના ઘરની અને કુંટુંબ કબીલાની સંભાળ લેતાં આવડતું હશે તેને આ દુનીયામાં સુખી થવાનો સારો સંભવ છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

ખર્ચ.

રોજ, માસિક પગાર, વરસાસન વગેરેને આપણે આવક નામ આપીએ છીએ. આવકનો વિવિધ માર્ગે ઉપયોગ કરવો એને આપણે ખર્ચ કહીએ છીએ.

આવકનો સારો ઉપયોગ શો એ જાણવું અવશ્યનું છે. કારણ કે બીન જરૂરનો ખર્ચ પૈસાનો ગેર ઉપયોગ છે.

પૈસાનો ઉપયોગ કરનારે પોતાની આવક પર ધ્યાન રાખી, તથા કુટુંબના માણસોની સંખ્યા તથા તેમની જરૂરો લક્ષમાં રાખી, પોતાના ઘરના જુદા જુદા ખર્ચનો અડસટ્ટો કરવો જોઈએ છે. પોતાના ઘરના સુખને માટે કઈ ચીજો જરૂરની છે, તથા કઈ વગર ચાલે એમ છે, એ નક્કી કરવું. જરૂરીયાત ચીજો પહેલી

લેવી. આ પછી અકસ્માત રોગ વગેરેને માટે અમુક રકમ કોરાણે મૂકવી. આવકમાંથી આ મુખ્ય બે બાબતો બાદ કર્યા પછી જો કંઈ રકમ રહે તો તેમાંથી મોજશોખનો વિચાર કરવો. આ સઘળાનો આધાર આવક જાથુ છે કે કેમ તે પર રહે છે. આ બાબત લક્ષમાં રાખી ઘર ચલાવનાર બૈરાંને ખર્ચની બાબતમાં થોડી ઘણી કાળજી રાખવી પડે છે. જ્યાં આવક જાથુ હોતી નથી ત્યાં ખર્ચપર ચોક્કસ અંકુશ રાખી બચત કરવાની ખાસ જરૂર પડે છે. પણ જ્યાં આવક જાથુ હોય છે ત્યાં તો સઘળી બાબતોનો વિચાર કરી ખર્ચનો અડસટ્ટો કર્યે ઘણું ખરૂં કાર્ય સરે છે. આવા કુટુંબોમાં પણ જો ઘરમાં પ્રજા વધે તેમ આવક વધતી નથી તો અડસટ્ટામાં વારે વારે ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે છે. વળી જેમ કુટુંબ બહોળું થાય છે તેમ ખર્ચ વધે છે અને બચત કરવાની વિશેષ જરૂર જણાય છે.

વળી જેમ કુટુંબ નાનું તેમ ખોરાકનો ખર્ચ પ્રમાણમાં વધારે થાય છે; કારણ કે, બે ચૂલે બમણો વરો કહ્યો છે તે પ્રમાણે, ચૂલા દીટ થોડો બગાડ થાય છે. આ બગાડ મોટાં કુટુંબમાં પ્રમાણમાં થોડો થાય છે.

એક કુટુંબની જરૂરો બીજા કરતાં થોડે ઘણે અંશે પણ જૂદી હોવાને લીધે દરેકના ખર્ચના અડસટ્ટામાં ફેર પડે છે. આ જોતાં આવો અડસટ્ટો અહીં આપ્યો નથી. પણ આ અડસટ્ટો કરવામાં અક્કલ અને કરકસરની ખાસ જરૂર છે. અમને આશા છે કે દરેક વાંચક ઉપરની બાબતો ધ્યાનમાં રાખી પોતાને માટે જૂદો અડસટ્ટો કરી શકશે. આ ઉપરાંત આવક અને ખર્ચનો હિસાબ રાખવાની જરૂર છે. એથી માલમ પડશે કે ખર્ચ અને અડસટ્ટામાં કેટલો ફેર પડે છે અને તેનાં કારણ શાં છે. આ ટેવથી કરકસરનાં બીજ રોપાશે અને ઘરમાં સુખ વધશે.

પ્રકરણ ૪ થું.

બજાર.

ખર્ચનો અડસટ્ટો કરવો એ એક વાત છે, ખર્ચ કરવું એ બીજી વાત છે. જૂદે જૂદે ભાવે બજારમાં મળતી જૂદી જૂદી ચીજો-માંની કંઈ સોંઘી અને કંઇ મોંઘી છે એ નક્કી કરવાનું કામ અનુભવનું છે. કેટલીક ચીજો સોંઘી અને સારી હોય છે ત્યારે કેટલીક મોંઘી છતાં ખરાબ હોય છે. આમાંથી કંઈ ચીજ પસંદ કરવી તથા તે કેટલી લેવી એ જાણવું જરૂરનું છે. કારણ કે કેટલી એક બે દિવસ, બીજી મહીનો પંદર દિવસ, તો કેટલીક લાંબો વખત બગડયા વગર સારી રહે છે.

શાક ભાજી અને ફળ ફળાદી દર રોજ લાવવાં સારાં છે. એ થોડા વખતમાં વાશી થાય છે અને વધારે વખત રહે તો ચીમળાઈને બગડી જાય છે. કેટલીક ચીજો લાંબો વખત રહેવા છતાં બગડતી નથી. આવી ચીજો મોસમના વખતમાં સોંઘે ભાવે આણી કાળજીથી ભરી રાખવી સારી છે.

કપડાં લત્તાં ઘણું ખરૂં બગડતાં નથી. આથી ઋતુ ઋતુ પ્રમાણે કપડાં જોઈતાં લેવાં સારાં છે. શીવેલાં કપડાં તપાસ કરીને જોઈતાં જ લેવાં, કારણ કે તેમાં વાપરેલો માલ ઘણી વાર સારો નીકળતો નથી. વળી મોંઘાં અને ફેશનદાર કપડાં ઘણાં લેવાં નહિ. એ વારં-વાર પહેરાતાં નથી. વળી ફેશન બદલાતાં પહેરવાં ગમતાં નથી તેથી નકામાં પડે છે, અને પૈસા બગડે છે. બૈરાંનાં કપડાંના મોટા મોટા બચકા અને પેટીઓ ભરાવાનું મોટું કારણ આજ છે. જ્યાં ખપ જોગ કપડાં લઈ તેમનો તરત ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યાં આવો બગાડ થતો નથી, દર વખતે નથી નવી ફેશનનાં કપડાં પહેરવા મળે છે, અને ઘરમાં તેમના નકામા બચકા ભરાતા નથી.

ફલાણી વસ્તુ સેાંઘી અથવા મેાંઘી છે, એ કહેવાનેા આધાર તેની જાત ઉપર છે. ધારેા કે એક જાતનું ઘી રૂ ૧) નું ૨ાા શેર અને બીજું રૂ. ૧) નું ૩ શેર મળે છે. એમાંનું પહેલું ચેાખ્ખું અને બીજું પા ભાગ છાસ ભેળવેલું છે. પરીક્ષા વગરનું બેરૂં સેાંઘા ભાવનું ઘી લેવાને લલચાય છે, પણ ખરી રીતે જોતાં પરિણામે તેને રૂા. ૧) નું ૨ા શેર ઘી મળે છે. આ રીતે સેાંઘું કહેવાતું ઘી મેાંઘું પડે છે. આ બીના દાખલાની માફક બીજી ચીજોનું પણ સમજવું.

ખપ વગર લીધેલી દરેક વસ્તુ મેાંઘી સમજવી. ઘણા લેાકેાને સેાંઘેા માલ એટલે ખરી કિંમત કરતાં ઓછે ભાવે વેચાતેા માલ લેવાનું મન થાય છે. પણ જે ચીજ સેાંઘી દેખાય છે તે હમેશ ખરેખરી સેાંઘી હેાતી નથી. એમાં કંઈને કંઈ નુકસાન હેાય છે, અથવા કેાઈએ તે ખેાટ ખાઈને વેચી હેાય છે.

આ બેમાંથી કયા કારણને લીધે તે માલ સેાંઘેા વેચાય છે એ તપાસીને પછી જરૂર જેટલેા માલ ખરીદ કરવેા. દરેક ચીજની કિંમત ઉપર બનાવનાર અને વેચનાર વેપારીએા પેાતાનેા નફેા ચઢાવે છે. આથી અસલ કિંમત કરતાં કેાઈ પણ ચીજ સેાંઘી મળે એ સાધારણ રીતે સંભવિત નથી. વળી એટલું યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે નુકસાનવાળી સેાંઘી ચીજ કરતાં બીન નુકસાનવાળી દેખીતી મેાંઘી ચીજ લાંબેા વખત ચાલે છે. આથી પરિણામે તે સેાંઘી પડે છે. બજારમાં કેાઈ પણ ચીજ ખરીદ કરવા જનારે જોઈએ તે જાતની સારી વસ્તુ લેવી, અને તેની વાજબી કિંમત આપવી.

જૂનેા લાકડાનેા સામન જેવેા કે ખુરશીએા, કેાચેા, ટેબલેા, પાટેા, હીંચકા તથા જૂના તાંબા પીતળનાં વાસણેા સેાંઘાં મળે છે. આવેા સામન તપાસીને લેવામાં હરકત નથી. તે લગભગ અડધી કિંમતે મળે છે, અને સારેા ટકાઉ હેાય છે.

કેાઈ પણ ચીજ ઉધાર લાવવાની રીત સારી નથી, કારણ

કે, પૈસા મોડા મળવાના છે એવી ખાતરી હોવાથી, વેપારી અમુક રકમ વધારીનેજ કિંમતનો આંકડો કહે છે. વળી વારંવાર ઉધાર માલ લાવીને ઘણે દહાડે હિસાબ કરવાથી કોઈ વાર લુચ્ચા વેપારીઓ આણ્યા કરતાં વધારે ચીજોનું બીલ દેખાડે છે. કરકસરથી ખરીદ કરનાર માણસ, પોતાની પાસે પૈસા હોય છે ત્યારેજ, જોઈતી ચીજો લે છે, અને જોઈએ તે કરતાં એક પણ ચીજ વધારે લેતો નથી. વળી દરરોજનો જોઈતો સામાન દરરોજ આણે છે, અને લાંબા વખત લગણ બગડે નહીં એવો સામાન લેતાં પહેલાં ઘણો તપાસ કરે છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

બચત.

બીન જરૂરની ચીજ નહીં ખરીદવાથી, કયે વખતે કઈ ચીજ ખરીદવી સારી છે તે ધ્યાનમાં રાખવાથી, અને સમજ ને કરકસરનો ઉપયોગ કરવાથી બચત થાય છે. નાની નાની રકમ ભેગી થતાં મોટી રકમ એકઠી કરી શકાય છે.

આ પ્રમાણે ભેગી થયેલી મૂડી સહિસલામત રહે અને જોઈએ ત્યારે મળે એવે ઠેકાણે મેલવી એ ડહાપણ ભરેલું છે. આ બચેલી મૂડીનો ઉપયોગ ઘડપણમાં, બીમારી વખતે, અથવા છોકરાંની કેળવણી વગેરેમાં કરી શકાય છે.

મૂડી સહીસલામત રાખવાના ઘણા રસ્તા છે. કોઇને વહેમ ન આવે એવી જગાએ ઘરમાં ખાડો ખોદીને દાટી મૂકવાની રીત જૂની છે. આથી પૈસા સહીસલામત રહે છે, પણ તેનું વ્યાજ ઉપજી મૂડી વધતી નથી.

સહેજ આશાવાળા ગરજાળુ માણસને અવેજ આપવામાં

જોખમ છે. આવા માણસ કેટલીક વાર પોતાની ખરાબ સ્થિતિને લીધે વાયદાસર અથવા જોઈએ તે વખતે નાણાં પાછાં વાળી શકતા નથી, અને માયાને લીધે તેમને દાબીને કહેવાતું નથી. આથી જોઈએ તે વખતે પૈસા કામ આવતા નથી. અવેજની આ વ્યવસ્થા સારી નથી.

પૈસા વ્યાજે મૂકવાના ઘણા રસ્તા છે. વેપાર કરનારી પેઢીઓને અથવા મીલોમાં ધીરવાથી વ્યાજ વધારે મળે છે, પણ તેમાં જોખમ છે. વેપારી અથવા મીલની સાખ જેમ સારી હોય છે તેમ વ્યાજ અને જોખમ ઓછાં હોય છે. સાખ ઓછી તેમ વ્યાજ અને જોખમ વધારે હોય છે.

માલ, મકાન, જમીન વગેરે ગીરો રાખવામાં સાધારણ રીતે મૂડી પેટે સવાઈ કિંમતનો માલ રાખવાનો રિવાજ છે. આ માલ ગીરો રાખનાર પોતાના કબજામાં રાખે છે અથવા નામે ચઢાવી લે છે. આ રીતમાં જોખમ કંઇક ઓછું છે, અને વ્યાજ સારૂં મળે છે. આમાં પણ મુદતે પૈસા પાછા ન વળે તો તે લેતાં ઘણી અડચણો નડે છે. સોના રૂપાના દાગીનામાં ઘણી વખત દગો થાય છે. આવો માલ ગીરો યા વેચાતો લેતાં પહેલાં સારી ચોકશી કરવી જરૂરની છે.

મોટાં શહેરોના લોકો પોતાનું નાણું મીલો, રેલવે, બેંકો અને બીજી પેઢીઓના શેરોમાં રોકે છે. વેપારના કસ ઉપર, વહીવટદારના ભોભા અને પ્રમાણિકપણા ઉપર, અને વરસના ભાવ તાલ ઉપર શેરની મંદી તેજીનો આધાર રહે છે. બજારમાં ફરીને, શેરોના દર રોજના ભાવ તાલની ખબર ન કાઢી શકે તે લોકોને આ રીતે મૂડી રોકવામાં કેટલુંક જોખમ છે. આમાં નફા તોટાનો આધાર વેપારની ચઢતી પડતી પર રહે છે.

સરકારી પ્રૉમીસરી નોટોમાં નાણાં રોકવાથી નિયમિત વખતે અમુક વ્યાજ મળે જાય છે, અને નોટ બજારમાં વેચી શકાય છે. એમાં જોઈએ ત્યારે મુદ્દલ મળી શકે છે, પરંતુ બજારમાં ફરીને

ભાવ તાલની ખબર રાખનારને આ ધંધામાં વધારે ફાયદો મળે છે.

થોડી મૂડીવાળાએ થોડા વ્યાજથી સંતોષ રાખવો સારો છે. ટપાલ ખાતાની સેવીંગ બેંકમાં મૂડી મૂકવાથી કોઈ પણ રીતે નાણું જવાનો અથવા ઓછાં થવાનો ભય રહેતો નથી. ચાર આના જેટલી નાની રકમ પણ એમાં વધારી ઘટાડી શકાય છે. ટપાલ ખાતાનું વ્યાજ ૩½ ટકા છે. એમાં નાણું સહીસલામત રહે છે એટલુંજ નહીં પણ તે જ્યારે જોઈએ ત્યારે ઉપાડી શકાય છે.

જીંદગીનો વીમો ઉતરાવવો એ અવેજ મૂકવાનો બીજો સહીસલામત રસ્તો છે, વિલાયતમાં સરકાર આવો વીમો ઉતારે છે. આ સિવાય ખાનગી આદમીઓએ ઉભી કરેલી કંપનીઓ પણ આ કામ કરે છે. આમાં અમુક સરતે પૈસા ભરવાના હોય છે. એનું વળતર હયાતીમાં વીમો ઉતરાવનારને, અથવા હયાતી પછી તેના વાલી વારસ વગેરેને સરત પ્રમાણે મળે છે. દરેક વીમો ઉતરાવનારે નીચેની બાબતોનો તપાસ કરવો સારો છે. (૧) જે કંપનીમાં વીમો ઉતરાવવો હોય તે સારી છે કે નહીં. (૨) વીમા કંપની ક્યારની સ્થપાઈ છે, તેણે કેટલા આદમીના વીમા ઉતાર્યા છે, કેટલાને હક પ્રમાણે થતા પૈસા આપવામાં વાંધો ઉઠાવ્યો છે, અને તેમ કર્યું હોય તો શા કારણથી એમ કર્યું છે. (૩) અમુક જાતનો વીમો ઉતરાવવાથી હફ્તાની રકમ થોડી ભરવી પડે છે. મુદત લગણુ હફ્તો ભર્યા પછી થોડો વખત હફ્તો ન ભરાય તો કેટલીક સરતો પ્રમાણે ભરેલા નાણા રદ જાય છે. આ સરતોએ વીમો ઉતરાવવો સારો નથી.

વીમો ઉતરાવવાથી, અકસ્માત વખતે બૈરાં છોકરાંને અને હયાતીમાં પૈસા પાછા મળવાના હોય તો વીમો ઉતરાવનારને પોતાને અણીને વખતે ખરી મદદ મળે છે.

ભાગ ૪.

પ્રકરણ ૧ લું.

ઘરની વ્યવસ્થા.

વ્યવસ્થા વિષે બોલતાંજ વ્યવસ્થા કરનાર ઘર ધણીયાણી અને ઘરની વ્યવસ્થા અથવા વહીવટ વિષે વિચાર આવે છે. સારી રીતે વહીવટ કરવો એ કાંઈ નાની સૂની વાત નથી. એમાં કેટલાક ખાસ ગુણોની જરૂર છે.

મનુષ્યના સદ્વર્તનમાં ન્યાયબુદ્ધિ, ડહાપણ, ગંભીરતા અને ધીરજ એ ખાસ ગુણોની જરૂર છે. એમાં ન્યાયબુદ્ધિ શ્રેષ્ટ છે. તે ગૃહિણીને શોભા આપે છે. જો ઘરનાં તમામ માણસ તરફ ગૃહિણી સરખી નજરથી એટલે ન્યાય બુદ્ધિથીજ ન વર્તે તો ઇર્ષ્યા જન્મ પામે છે. ઇર્ષ્યા જન્મ પામતાંજ ઘરમાંથી સલાહ શાન્તી જાય છે અને કલેશ કજીઆનાં બીજ રોપાય છે. આથી સદ્વર્તનમાં ઘણાં વિઘ્ન આવે છે.

કુટુંબ કબીલાના માણસોમાં સદ્વર્તનનાં બી રોપવાં એજ ગૃહિણીની મહેનત અને બુદ્ધિનો ખરો હેતુ છે. છોકરાં છૈયાંની, ખાવા પીવાની તથા પહેરવા ઓઢવાની યોગ્ય સંભાળ લેવાય, અને કદાચ ઘરની ચોખવટ જળવાય તો પણ શું ? ગૃહિણીનું મુખ્ય કર્તવ્ય તો ઘરમાં સલાહ અને સુખ શાન્તીનો વાસ કરાવવો એજ છે. શું સંસાર સુખનાં સાધનો વડે વિષય વાંછનાઓ તૃપ્ત કરવી એજ જીંદગીનું સાર્થક છે ? ના. ખરો માર્ગ તો કાયિક સદ્વર્તનથી માનસિક વૃત્તિઓ ખીલવવીએ છે.

ઘણે ઠેકાણે આપણે સાંભળીએ છીએ કે જીંદગીનો આધાર

સંજોગોપર છે. આ વાતનું ખરાપણું આપણે દરેક ઘરમાં જોઈએ છીએ. વળી આ સંજોગોની દોરી ગૃહિણીના હાથમાં છે. સંસાર યાત્રાને સફળ કરવાને માટે જૂદી જૂદી યોજનાઓ કરવી, અને તેમને અમલમાં મૂકવી એ તેનું કામ છે. ઘરનાં માણસો પાસે શું શું કામ કરાવવું, અને તે કેવી રીતે કરાવવું, એપણ તેનુંજ કામ છે. આ સઘળાનો આધાર અક્કલ અને વ્યવસ્થા ઉપર રહે છે.

નિયમિત વખતે અને નિયમિતપણે કામ કરનાર માણસ અમુક વખતમાં જેટલું કામ કરે છે તે કરતાં ઢંગ ધડા વગર કામ કરનારને હાથે ઘણું ઓછું કામ થાય છે. સારા કામનો આધાર અક્કલ અને વ્યવસ્થા ઉપર છે. જે માણસ પોતાને કરવાના કામની બરાબર ગોઠવણ કરીને દરેક કામ યોગ્ય વખતે અને નિયમિતપણે કરે જાય છે તેને ફતેહ મળે છે.

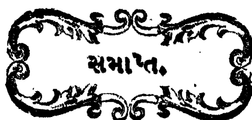
રૂતુ પ્રમાણે કેટલુંક કામ વહેલું અને કેટલુંક મોડું કરવું જોઈએ. જે બાઈ શિયાળામાં નકામી વાતોમાં પોતાનો વખત ગાળી મોડી રાતે વાસણ માંજવા બેસે છે, તે ટાઢથી હેરાન થાય છે, અને પોતાની જાતને જોખમમાં નાંખે છે. એવીજ રીતે જે બાઈ ઊનાળાની સવારનો સુખદાયી ઠંડો વખત વાતોચિતોમાં અથવા આળસ અને બેદરકારાઈમાં ગાળે છે, અને પછી મોડું રાંધી ૧૧-૧૨ વાગે રસોઈ તૈયાર કરે છે, તે પોતાની જાતને તથા પોતાના કુટુંબને હેરાન કરે છે. પણ જે બાઈ વખત અને સગવડનો વિચાર રાખી પોતાનું કામ કરે છે, તે જાતે સુખી થાય છે, અને આસપાસનાંને સુખી કરે છે.

વળી કેટલાંક કામ અમુક રૂતુમાંજ કરવાનાં હોય છે; જેવાં કે, શિયાળામાં ફસલ ભરવી, ઉન્હાળામાં અથાણું, મુરબ્બા, વગેરે તૈયાર કરવાં, ઇત્યાદિ. આવાં રૂતુ રૂતુનાં કામોમાં આળસ અથવા બે કાળજી રાખવાથી આખું વરસ દુઃખ વેઠવું પડે છે, કારણ કે

એક ઋતુનું કામ બીજી ઋતુમાં થઈ શકતું નથી. કહેવત છે કે જેની દાળ બગડી તેનો દિવસ બગડ્યો, અને જેનું અથાણું બગડ્યું તેનું વરસ બગડ્યું.

વખત બહુ કિંમતી ચીજ છે. આપણામાંના ઘણા થોડા એની ખરી કિંમત જાણે છે. આથી ઘણો વખત નિરૂપયોગી જાય છે. વખતની બૂજ જાણનાર આદમી વખતનો ખરો ઉપયોગ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. એમ કરતાં કરતાં તેને નિયમિત વખતે નિયમિત કામ કરવાની ટેવ પડે છે. આ રીતે દરેક કામ વખતસર થવાથી તેને ફુરસદ પણ જોઈએ તેટલી મળે છે. આ ફુરસદમાં તે બીજાં કામ કરી શકે છે. આવી ટેવ પડવાથી તે આદમીમાં કામ કરવાની રીત ભાત અને કામ કરવાનો ક્રમ આવે છે. આ રીતે દરેક કામ વખતસર, સારી રીતે અને સગવડ સાથે થઈ શકે છે. આવી રીતે વર્તનાર આદમીને પોતાના મનના તુરંગોપર કબજો રાખવો પડે છે. આથી તે મન મારતાં શીખે છે, અને વખત જતાં પોતાની વાંછનાઓ પર સારો કબજો રાખી શકે છે. આવી ટેવની સારી છાપ બચપણમાં સુદૃઢ થઈ શકે છે.

વખતની બૂજ, નિયમ, મનપર કબજો, ન્યાયબુદ્ધિ, જ્ઞાન અને અન્ય સદ્ગુણોની મદદથી સદ્વર્તન ઉભું કરવું એજ ગૃહવ્યવસ્થાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અને ગૃહિણીનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.



જાહેર ખબર



[illegible] હરિપ્રસાદ ડાહ્યાભાઈ બી. એ. કૃત
[illegible] (આગલસમય.) [illegible]
[illegible] કીંમત
[illegible] પોસ્ટેજ આનો [illegible]

[illegible] આ પુસ્તક [illegible] આ [illegible] શ્રી [illegible] કિંમત. આના આઠ પોસ્ટેજ અ[illegible] આનો

ડાક્તર નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ એલ. એમ. એન્ડ. એસ. કૃત.

આ [illegible]

હિન્દનો [illegible] [illegible] ૧

[illegible] રૂ. ૧ પોસ્ટેજ રૂ. ૦ ૨–૬

[illegible] આ પુસ્તક [illegible] કિંમત રૂ ૦-૮-૦ પોસ્ટેજ રૂ ૦ ૨ ૬

[illegible] બી એ એલ એલ બી [illegible] પ્રાથમિક [illegible] માટે [illegible] [illegible] કિંમત [illegible]



[illegible] કમીશન [illegible]

[illegible] બુકસેલર [illegible]

